




手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，
齿如瓠犀，螭首蛾眉，巧笑倩兮，
美目盼兮。
——诗经·《硕人》



野有蔓草，零露漙兮。有美一人，清扬婉兮。
邂逅相遇，适我愿兮。野有蔓草，零露漙漙。
有美一人，婉如清扬。邂逅相遇，与子偕臧。

诗经·《野有蔓草》

呵护子宫
健康一生

李云波 / 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

呵护子宫，健康一生 / 李云波编著. — 北京：电子工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-121-23254-1

I. ①呵… II. ①李… III. ①子宫疾病—防治 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第103739号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：郝喜娟

文字编辑：王俊红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：8 字数：273千字 彩插：1

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言 / PREFACE



我有花一朵，种在我心中，含苞待放意幽幽。
朝朝与暮暮，我切切地等候，有心的人来入梦！
我有花一朵，花香满枝头，谁来真心寻芳踪？
花开不多时啊，堪折直须折，女人如花花似梦！
我有花一朵，长在我心中，真情真爱无人懂。
遍地的野草，已占满了山坡，孤芳自赏最心痛！
.....

每次听“百变天后”梅艳芳的这首《女人花》，总让人心中感慨万千。女人，美丽的代名词，风华绝代、妖娆性感、娇艳妩媚、清灵动人……每个女人都像花一样，千娇百媚却又各不相同。

女人如花，不仅如花一般美丽娇艳，还如花一般脆弱。脸上出现的色斑、痘痘、暗沉、粗糙等皮肤问题，以及生理周期变得不准、月经时间变长、痛经加剧、排卵期腹痛等生理问题，都会让女性变得枯萎、憔悴。

有“压迫”就有“反抗”，面对这些问题，爱美的女性都会化身女汉子，拿出十二万分的决心和毅力，尝试各种各样的方法去改善，只是为了让自己变得更加完美。但是，许多人发现，用了很多美白产品，但脸上的色斑依然不减；去了很多次美容院，但皮肤依然粗糙……想尽各种美容方法，都毫无成效。

还有一些女性，因为先天“土壤”不够肥沃，或是后天保养失当，使身体受到了损伤，从而饱受妇科疾病困扰。妇科疾病带来的不仅有身体上的不适和疼痛，还有对美丽的“摧残”——黑眼圈、面色灰暗、皱纹、脾气暴躁、情绪抑郁等，会让女性看起来就像冬霜来临之前的花朵，枯萎惨淡了不少……

这到底是因为什么呢？根源还在于身体内部的“发动机”——子宫受到了磨损。子宫力下降是所有问题的根本所在。女性想要健康、美丽，远离各种女性疾病，最重要的就是呵护子宫力。

子宫与女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活息息相关，它是非常重要的内生殖器官，受多种女性激素的调节，并参与着维持女性内分泌的稳定。而激素水平紊乱会造成皮肤问题，让黄褐斑、皮肤粗糙如影随形。女性疾病是使女人美丽失色的主要原因，而很多困扰女性的疾病也都与子宫有关。

子宫承载着女人的情感、美丽，也承载着生命的延续。它不仅仅只是一个存放生命种子的容器，它有生命，有温度，也很脆弱，它还是深藏于女人小腹中的第二颗“心脏”，需要女人一生去精心呵护。







子宫是女人生命力的源泉	13	完整的子宫能分泌津液滋润阴道	30
小子宫承载着大使命	14	子宫是“性福”生活的前提	31
子宫，每个女人都要认识她	14	健康的子宫能让女人远离妇科病	32
每个月的经血是对子宫一次清澈的洗礼	17	女人的一生，有着次第开放的美	33
长而清的白带是对子宫的濡润和清洁	19	儿童期——小小的子宫维持着女孩的娇嫩	33
女人的生命因健康的子宫而绚丽多姿	21	青春期——发育的子宫增添着女性的美丽	34
女人的生命需要细心呵护	21	婚育期——成熟的子宫会为女性平添风韵	35
健康子宫养出青春容颜、曼妙体态	22	更年期——衰退的子宫依然助女性度过危机	36
子宫，承载着生命的延续	23	老年期——关照子宫，展现女性气质美	37
像保护生命一样呵护子宫的健康	24	孕育过生命的女人才是完整的女人	39
健康的子宫能提高全身免疫力	24	生育是子宫的天性	40
子宫对女人的内分泌有调节作用	25	子宫是胎儿的“宫殿”	40
防止卵巢早衰，子宫功不可没	26	胎宝宝在子宫里的 10 个月	41
子宫能反映五脏六腑的健康	27	自然分娩是对子宫的保护	44
子宫与乳房同根相连	28	分娩后子宫需要恢复	45

做母亲是女人的头等大事	48	不爱干净是女人的大忌	71
做母亲让女人的生命更完整	48	露脐装穿着不当会伤害子宫	72
做母亲使女人的幸福加倍	49	过度节食减肥，子宫同样不会肥沃	73
生孩子代表着女人的完美蜕变	50	长期吃减肥药、保健品易患子宫肌瘤	74
生过孩子的女人就像绽放的花朵般美丽	50	长期吸烟酗酒不利于受孕	75
生孩子可降低患卵巢癌、乳腺癌的风险	51	长期精神压抑的女人易受妇科病的“青睐”	76
生孩子使女人拥有更强健的股骨	52	非万不得已，不要进行剖宫产	77
生孩子让女人和痛经困扰说再见	52	剖宫产不利于女人身体恢复	77
生孩子能帮助女人增强免疫力	54	子宫永久存留瘢痕	78
生孩子是女人的第二次发育	55	剖宫产后再怀孕，增加了危险性	79
生过孩子的女人会重塑大脑	56	呵护子宫这样做，受益一生	81
生过孩子能帮助女人推迟更年期	57	吃对子宫需要的食物是对子宫最好的爱	82
美丽易逝，停止伤害子宫的行为	59	健康饮食，“女人花”才能别样红	82
爱你的男人不会让你痛苦	60	子宫疾病的饮食原则	85
女人要铭记流产的危害	60	少在外就餐	87
女人，不要毫无原则的顺从	62	别让寒凉食物毁了子宫	88
避孕那些事儿	64	补血养阳食物和药物让女人从内到外散发芬芳	90
向子宫检讨你的不当生活习惯	67	月子期的子宫“保卫战”	95
性生活无节制，子宫衰老快	67	中药进补看体质，有病在身慎调理	96
不洁性生活最易出现妇科病	68	充分运动可预防子宫老化	98
久坐不动对子宫有害无益	69	运动计划要依自己的年龄而定	98
运动不当也会伤害子宫	70	游泳是锻炼子宫的最佳方式	100





每周做三次子宫体操	101	白带能反映女人子宫的健康程度	156
瑜伽，不仅是提升女人气质	104	不正常的阴道流血是子宫的求救信号	159
经络调理让女人子宫暖洋洋	110	下腹疼痛、坠胀，不要一味地忍	162
经络是赋予健康子宫的魔方	110	贫血也可能是子宫疾病引起的	164
20个好穴位缔造娇嫩女人	122	超过一年不孕应尽快就医	165
按揉子宫反射区可温暖你的子宫	132	发现子宫疾病应尽快就医	166
揉丹田，打通任冲两脉，护养子宫安康	134	想要孩子，先把宫颈炎治好	166
脏腑，子宫健康的守护神	135	宫颈癌，最好的做法是及早预防	172
身体暖子宫才暖	135	不要让子宫肌瘤占据宝宝的“宫殿”	174
女人要提升体内阳气	136	子宫内膜异位防不胜防，要倍加关注	176
提升肾阳，子宫才能温暖如春	137	子宫内膜癌离你有多远	178
养好脾胃，濡养子宫	138	子宫肉瘤是一种恶性肿瘤	180
心阳足，月经才能如期到来	139	认识子宫肥大症	182
护肝，女人的终身必修课	141	子宫脱垂是怎么回事	183
呵护大小肠，为子宫健康扫清障碍	142	功能失调性子宫出血大多是内分泌出了问题	185
好心情像吹过子宫的一缕清风	144	无论面临什么险境，都别轻易放弃子宫	187
从现在起，做一个笑口常开的女人	144	子宫切除后的危害	187
会释放压力的女人是智慧的	145	什么时候必须切除子宫	189
好睡眠养出好心情	146	附录 不同体质，如何养护子宫	190
幸福生活，要躲开各种子宫病变	149		
自我发现子宫疾病的早期信号	150		
女人应重视月经的异常表现	150		



子宫是女人生命力的源泉

呵，女人，你不但是神的，而且是人的手工艺品；
他们永远从心里用美来打扮你。

诗人用比喻的金线替你织网，画家们给你的身形以永新的不朽。

海献上珍珠，矿献上金子，夏日的花园献上花朵来装扮你，覆盖你，
使你更加美妙。

人类心中的愿望，在你的青春上洒上光荣。

你一半是女人，一半是梦。

——泰戈尔《园丁集》





小子宫承载着大使命

子宫，每个女人都要认识她

女性之所以可以孕育生命，是因为她们拥有子宫这个至关重要的生殖器官。子宫藏在女性身体的深处，维护着她们的美丽，延续着人类的生命。子宫对于女性犹如生命般重要，所以，女性朋友一定要善待自己的子宫。

子宫是女人的重要象征，但不少女性朋友对它的了解却懵懵懂懂。当你还是孩子的时候，或许会问妈妈：“妈妈，我从哪里来？”此时的你只知道依恋妈妈的怀抱，却不知道自己到底来自哪里。当你

青春月经来潮时，此时少女的羞涩与内敛让你对子宫的认知依然懵懂，仅有的那点生理知识还是从生物课本上得来的，但也是一知半解。当你从女孩变成女人，直到身为人母，才深刻地认识到子宫的意义，了解子宫对自己的身体有着怎样的影响。但很多女性朋友对子宫的认知只是停留在对子宫的位置的认识阶段，却不知道怎样才能更好地呵护它。

除了每月一次的月经、怀孕时腹部的隆起，你几乎感觉不到子宫的存在。她静静地“躺”在盆腔内，从身体外面触摸

子宫，中医中称为胞宫、女子胞，与脑、髓、骨、脉、胆总称为奇恒之腑。奇恒之腑的形态似腑，多为中空的管腔形器官，而功能与脏相似，都是用来贮藏阴精的。子宫有产生月经、孕育胎儿的功能，是女人的生殖器官，要保证子宫的健康，需要肠胃系统、呼吸系统、血液循环系统协同运作。

的话，子宫就在肚脐下方的腹部位置，也就是平时痛经的时候感觉到痛的地方。

子宫的内分泌功能长期以来被人们所忽略。最新的研究发现，子宫除为双侧卵巢提供 50%~70% 的血供维持卵巢的功能外，本身还分泌许多激素，如前列腺素、泌乳素等，参与着女性的内分泌功能，并维持身体的内分泌平衡，起着不可替代的作用。

子宫除了具有产生月经、生育以及参与内分泌等作用以外，还有保护卵巢，让女性朋友的身体避免细菌感染的作用。

★ 子宫

从解剖学的图片上看,子宫像一个倒置的鸭梨,上宽下窄,上部较宽的部分称为宫体,略微隆突的地方称为子宫底,子宫底两侧为子宫角,与卵巢、输卵管紧密相连。子宫下部较窄的部分称为子宫颈,我们常说的宫颈炎就发生在这里。子宫颈的开口通向女性阴道,它是月经流出的通道,也是阴道微生物及空气进入女性子宫的屏障,另外,它还能抵抗性交时受到的刺激。

子宫体壁由子宫内膜层、肌层、浆膜层组成,子宫腔的腔壁上覆盖着子宫内膜,从青春期开始到更年期,子宫内膜会因受到卵巢性激素的影响,而发生周期性的脱落和出血变化,这些血液经阴道流出即形成月经。经期过后,又会再形成新的内膜。子宫内膜非常脆弱,女性经常患的子宫内膜炎、子宫内膜异位等都是因为内膜出了问题。

如果在性生活时精子从阴道进入子宫到达输卵管,并与卵子结合成受精卵,子宫内膜就不脱落和出血了,它会等待受精卵的到来,并使它在这里着床发育成胎儿。分娩时子宫会收缩,胎儿才能娩出。因此,子宫的重要功能就是产生月经和孕育胎儿。

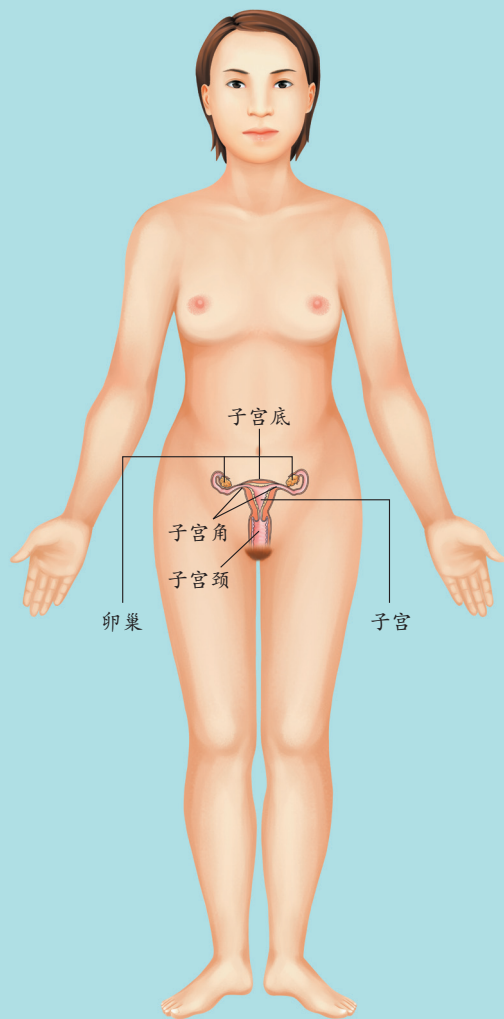
★ 卵巢

柔美、妩媚、温婉、袅娜、温柔……这些形容女人的词语多么美好,不仅男性喜欢这样的女性,就连女性自己也会羡慕如此有女人味儿的女人。

所谓的女人味儿从哪里来?答案是从卵巢而来。女孩一般在10~11岁之后,由于脑垂体促性腺激素的萌动,使卵巢开始分泌雌激素,之后,开始排卵,出现月经,这是一个质的蜕变,从此你再不是一个小女孩了,你的生命也在一步步走向完整。

女性的卵巢功能有两个:一是支持生殖的内分泌功能;二是提供成熟的卵子,即生殖功能。从女性月经初潮开始,卵巢每个月都会释放激素和卵子。从开始作用到更年期前后,卵巢至少会分泌60种以上的雌激素,即使更年期后功能衰退,卵巢仍然会分泌雌激素,以维持女性的精力和活力。

再说排卵,女性从青春期开始,每月都会排出1枚或几枚成熟的卵子,但大多数情况下,都只有1枚。卵子如果进入输卵管并遇到精子就有可能受精,形成受精卵,接着在子宫壁着床,发育成胚胎。



★ 输卵管

输卵管和卵巢一起，常被称为子宫附件。输卵管在子宫两侧各有1条，是女性完成受孕的重要器官，它就像是一座桥，一头连着卵巢，一头连着子宫，从而协助女性完成造人的神圣使命。但输卵管并不是与卵巢紧紧相连，而是在输卵管的前方形成一个喇叭状的漏斗开口，被排出的卵子会迅速被包围、吸入、进入输卵管与精子相遇。

一旦输卵管有病变，要及时治疗，否则很难受孕，有时还会引起宫外孕，危及生命。

★ 阴道

也许，你对阴道这个词羞于启齿，令你害羞的阴道其实不只是一个性器官，它是性生活的场所，是经血排出的通道，又是胎儿降临时必经产道。这是一个伟大的地方，是让你从女孩到一个完整意义上的女性，成为母亲的必经之地，所以，你千万不要再为之羞涩。

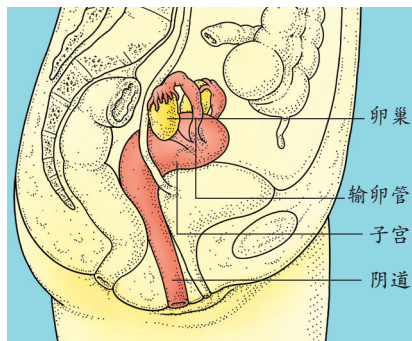
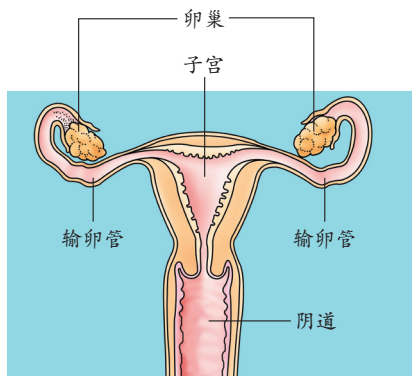
阴道上端连着子宫，下端就是阴道口，它是连接女性内外生殖器官、排出月经、性交和胎儿娩出的通道。阴道壁上有丰富的神经和血管，在性冲动时，会产生

节律性收缩。阴道能自行分泌液体，使阴道保持一定的酸性，以随时杀灭入侵的病菌。未曾有过性交的女性阴道口有一层不完全封闭的黏膜，叫“处女膜”，一般在首次性交时会破裂，但在剧烈运动时也可能自行破裂。

阴道直接与外界相通，很容易受到外界病原体的侵袭，所以，女性一定要注意个人卫生，建议每天晚上用温水从前向后冲洗外阴，再换上干净的内裤，保证外阴的洁净干爽。除非有阴道疾病，正常情况下，不要用化学洗液冲洗阴道内部，以免破坏阴道内的正常菌群。

不少未婚女性，当发生阴道疾病时，往往羞于看医生，这种心理不好。一旦有阴道不适，应立即就医，以免贻误病情。

正是有了子宫、卵巢、输卵管、阴道这些女性特有的器官，才构成了女性特有的女人味，成就了女性特有的阴柔之美。所以，呵护它们是女性一生的必修功课！



每个月的经血是对子宫一次清澈的洗礼

因为生理构造上的特殊性，身体健康的女性每个月都有几天要接待“老朋友”的造访，有的女性甚至还要遭受“老朋友”的“折磨”——腹胀、痛经、长痘痘、容易疲惫……很多女性经常抱怨：“为什么女人要来月经？要是不来月经多好啊！我下辈子要做男人！每个月的那几天真是难受，做男人就可以一劳永逸了！”

其实，月经是女性每个月必须经过的一次洗礼，月经会帮女性对子宫进行一次“大扫除”，将子宫及其附件中藏匿的“污垢”清洗一遍，从而帮助女性减少生病的概率。

中医将月经称为月信，如潮之有汛、月之盈亏，应时而下，常而不变。《景岳全书·妇人规》中有记载：“月以三旬而一盈，经以三旬而一至，月月如期，经常不变，故谓之月经。”月经“月月如期，经常不变”，与月亮盈亏同步的月经周期是女性身体里特有的现象，生命也正像斗转星移，在这一个又一个的周期中回转，在不知不觉中从年幼走向年迈。

当然，在懵懵懂懂的第一次月经周期旅程时，几乎所有的女孩都迷茫不安，因为裤子上沾染的那些斑斑点而惶恐羞愧。后来，虽然明白了月经的含义，知道了它存在的意义，“被迫”安然接受成长的“馈赠”，但仍鲜有人能细细体会每个月经周期中的不同。

★ 月经的产生

现代社会，科技飞速发展，人类智慧发展的势头也势不可挡，各种词汇推陈出新。月经是女性最正常不过的生理现象，也被人们冠以各种或优雅或彪悍或亲切的称谓——例假、大姨妈、来事儿、老朋友等等。这些，说的都是月经出血的那几天，其实，这只是月经周期中的一部分。

那么，月经是怎么产生的呢？

月经的产生与卵子有着密切的关系，可以说卵子才是月经的主角，而每个月排出的经血只是一种表象。

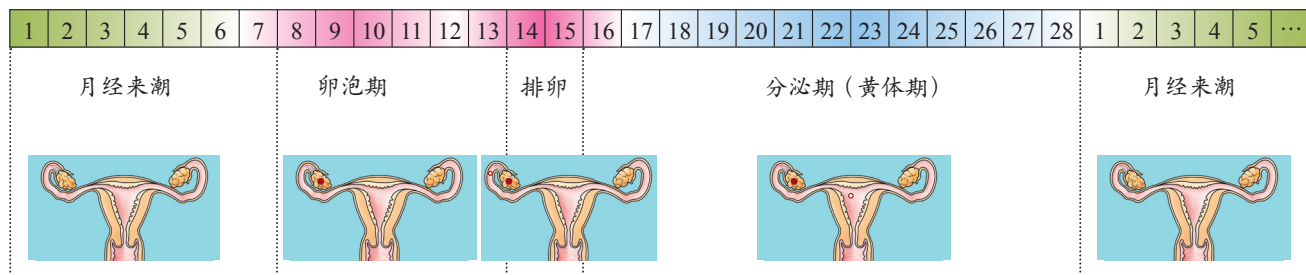
女性进入青春期后，每个月都会有一

颗成熟的卵子从卵巢内蹦出（一般一次一颗卵子，也有例外，如一次排出两颗或多颗卵子），就是所谓的“排卵”。卵子排出后，输卵管顶端就会像伞状的漏斗一样将卵子“吸”上去，接着，卵子就会被运送到子宫，与此同时，子宫内膜开始充血、增厚，时刻准备迎接和精子结合后的卵子着床。即使卵子没有与精子结合，子宫内膜仍会做好充血、增厚的的工作，并在一段时间后剥落，随着经血一起由阴道排出体外，这个过程就是“月经”。

★ 月经“洗礼”之行

月经如“月之盈亏”，呈周期性，月经周期平均28天左右，每次行经持续3~7天，出血量为30~50毫升。但月经周期也会因人而异，21天到35天均属正常，但应有自己的规律。月经周期可能会因为精神上或者心理上的压力而受到影响，而且有时也会随着环境的变化而变化。

以下就以28天为一个月经周期，看看月经是如何对子宫进行洗礼的。



第 1~7 天：月经出血，排出废弃物

子宫内膜脱落，月经来潮，代表着一个为期 28 天的旅行开始了。在第 1~4 天，经血会冲洗子宫，将子宫上一个周期所积累的杂物、废料及一切陈腐的东西从子宫内膜上冲洗掉，并将这些东西带出体外。因为气血的涌动，在这几天里，有的人会有一些不适症状，如容易疲劳、腰腿发酸等。也有的人因为经血的生成和运行而遭受到痛经的困扰，这是要引起重视的，需要注重保养。第 5~7 天，月经到了尾声，当最后一点杂质清理干净后，经血就会消失，这意味着子宫卸掉了上一周期增厚的内膜，变得娇嫩了，同时开启了新的增厚过程。

第 8~15 天：培育新生命的温床

经过经血的洗礼，子宫就会开始新一轮的温床培育过程。在这段时间里，因为没有经血和各种不适的困扰，心情也会变得愉悦，食欲、睡眠等都能达到最佳的状态。这时，子宫也充满了生机，慢慢地增厚。到第 14~15 天时，子宫充血、增厚的任务就完成了，新生命着陆的温床即准备妥当。从这时起，白带又开始增多了，它是在为卵子铺路，能让卵子一路前行时得到很好的保护和滋养。一切就绪之后，卵巢就会排出一颗成熟的卵子，有时候甚至是两颗，输卵管的顶端就会像漏斗一样将卵子“吸”到输卵管里，等待精子的“赴约”。如果卵子没有与精子结合，就会随白带排出体外。

对于女性的身体而言，排卵无疑是一次全身资源都来投入的热烈盛典，在这个时期，女性的体温会快速提高，目的是营造一个气血活泼的温室。

第 16~28 天：没有用上的温床逐渐代谢

如果卵子与精子“失约”，培育好的子宫温床没有用上，身体就会慢慢将温床上的物质代谢出去。在这个时期，因为要将不需要的养分和废料收集起来，身体的热度仍不会消退。当代谢过程结束时，月经便会再次来潮，将这一周期中的废弃物排出体外，开始新的周期旅程。

长而清的白带是对子宫的濡润和清洁

每个月的经血会给子宫带来全方位的洗礼，能帮助女性排出身体多余的养分和废弃物，上一个周期淤积的“尘土”也会被清除，子宫则又开始重新吸收养分和温热的阳光。子宫能给女性带来盎然的生机，使她们眼神变得清亮，脸色更加通透，轻装上阵后体态也会变得更轻盈，胃口也更加好了。

这时的子宫就如阳春三月的土地，肥沃而富有生机，非常适合新生命的播种和扎根。而卵子，就像一株娇嫩的幼苗，需要移栽到子宫的沃土之中。当然，卵子自己无法扎根，它需要跟精子结合后才能在子宫“安家”。而女性的身体，会“全心全意”地为精子和卵子的结合“创造条件、提供服务”，这些“条件”和“服务”自然少不了白带。

★ 白带：女性“生而即有”的东西

对于白带，女性朋友们可以说是非常熟悉，它跟女性朋友们如影随形，是女性朋友们必不可少的“小伙伴”。但很多女性对白带的认识却很少。

人们俗称“十女九带”。这里说的“带”，很大程度上是指生理性的阴道分泌物，特别是女性周期性产生的分泌物。正常的白带，是身体分配给生育系统的润滑液，其主要成分是宫颈黏液，其性状随月经周期稍有变化。

一般来说，在月经周期的前期（排卵前），白带的量会渐渐增加，且越来越稀薄、透亮；排卵期，雌激素分泌达到高峰，宫颈黏液量也最多，韧性也最大，此时经常有细带状的白带流出，有时可拉长十几厘米；排卵 2~3 天后，卵巢开始分泌孕酮，孕酮会阻止宫颈黏液的大量分泌，因而白带的分泌量变少，而且比排卵前浑浊、黏稠；在下一个月经周期开始前 2 天，因为盆腔充血，阴道黏膜渗出物增加，白带又开始增多。

白带证型

症状

脾虚型白带

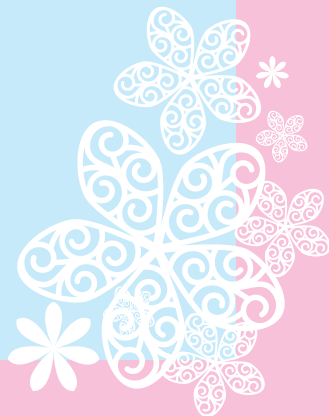
带下色白或淡黄，呈稀脓样或泡沫样，量多且连绵不断，面色发白，精神疲倦，四肢无力，饮食减少，大便溏薄

湿热型白带

带下色黄或赤白夹杂，量多黏稠或如泡沫状或米泔样，气味臭秽，阴部瘙痒甚至疼痛，面色黄赤滞暗，心烦口苦，小便赤涩

寒湿型白带

白带清稀，量多不止，多有腥气，面色晦暗，下腹冷痛，大便溏薄，腰部酸痛



白带的质和量还受其他因素影响，如新婚蜜月、性生活频繁时，白带分泌会增加；压力过大、服用抗生素时，白带也会增加，可能还会有些难闻的味道。

经血的质与量反映了女性的气血情况，而白带的颜色、气味和质地，能反映气血之外的很多问题。因带下的颜色不同，有白带、黄带、赤带、黑带、赤白带、五色带等名称。以白带、黄带、赤白带为常见，并以脾虚、湿热、寒湿为多见。

中医认为，白带是女性身体里的一种“阴液”，由脾运化，肾闭藏，任、带二脉管理、约束。肾气充盛，脾气健运，任脉通调，带脉固束时，阴液布于胞中，

润泽于阴部，则“津津常润”，这就是生理性的带下，不是疾病。正如《沈氏女科辑要》中说：“带下，女子生而即有，津津常润，本非病也。”

如果肾气不足，脾运失健，任脉失固，带脉失约，则会出现带下过多，或色、质异常，气味秽臭，并有局部瘙痒、灼热、疼痛，或伴腰酸、小腹胀痛等症状时，这才是病理性的带下，医学上称之为“带下病”，带下病常提示内分泌失常或器官存在炎症，需要女性引起重视。

白带对于女性的健康非常重要，需要足够“关怀”它，如果忽略它，很可能会错过早发现疾病、早治疗的机会。

★ 白带：濡养、清洁子宫的“生命之河”

虽然白带不像月经那样有初潮和绝经，但它却会伴随女性一生。正常的白带长而清，就像一条河流，从子宫内壁流淌至阴道，冲刷着藏匿于生殖系统中的污垢，维护和濡养着子宫这一片“土地”的清新和滋润。

细心观察，不难发现，在月经来潮的前两天，白带会稍有增加，目的是做先行的清洁工作，帮助身体带出子宫里的一部分代谢物。排卵期间，白带分泌最多，它不仅外形像蛋清一样透明、质地清稀，还像蛋清一样保护、滋养着卵子。对于精子来说，白带就是它们的“游泳池”，帮助它们穿越狭窄的宫颈口，与卵子“约会”。如果备孕期间，发现这样的白带，则说明这几天是排卵期，在这几天同房，受孕的概率比较大。

白带还是天然的抑菌剂，能帮助子宫抑制各类致病菌的生长，保持子宫清洁。这是因为白带中含有丰富的糖原，糖原在乳酸杆菌的作用下会产生乳酸，使人体呈酸性，而酸性环境是各类致病菌的“克星”。



女人的生命 因健康的子宫而绚丽多姿

子宫是女性的第六脏，是女性孕育生命的地方，它不仅为延续生命而存在，还在维持女性健康美丽方面有着无可替代的作用——女性所有的美丽都深藏在子宫里，健康的子宫使女性透着“女人味”、充满女性魅力。

女人的生命需要细心呵护

《红楼梦》中，贾宝玉说：“男人是泥做的，而女人是水做的。”也许现代女性会提出异议，说自己可是标准的“女汉子”，扛得了行李、换得了饮水机、翻得了围墙、修得了电脑。其实，不论是如水一般温柔的淑女，还是彪悍的女汉子，从女人生理、心理上的特殊性上都意味着女人的生命需要细心呵护。

★ 讨厌的“老朋友”

月经是伴随女性一生的“老朋友”，它的颜色、质、量等与女性的子宫、饮食、心理等息息相关，但它也给女性带来了无尽的烦恼，如不期而遇让裤子、裙子上一片红，痛经、小腹坠胀等。月经期间，女性更要细心地呵护自己，保证腹部温暖、不吃生冷食物、注意经期卫生等，否则痛经、月经不调及其他妇科病会给女性带来难以言语的痛苦。

★ 女人肩负孕育的使命

怀胎十月，不仅要经历孕吐的难受、身体的不便，还要遭受分娩的痛苦。如果饮食不节、睡眠不足，便容易长痘或贫血，还有可能出现妊娠糖尿病等问题。

身体其他组织器官的病变也会影响到子宫，影响到孕育，严重者可造成不孕、流产。子宫如此脆弱，为了保证女性使命的完成，需要得到更多的呵护。

★ “不舒心”的更年期

“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通”，说的是女性49岁时，任脉虚脱，太冲脉的气色变得衰微，于是开始出现停经的状况，进入绝经期。

绝经不仅是生理上不可改变的事情，还是心理上需要越过的一个坎儿，它伴随着更年期。女性如果在更年期不细心呵护自己的身体，极易使自己备受妇科病的困扰。

★ 极易感染疾病的老年期

女性步入老年，子宫、卵巢会变萎缩，再加上免疫力逐渐下降，如果不注意保健身体，生殖器官极易感染疾病，出现外阴瘙痒、尿道炎、阴道炎等。因此，老年期的女性要时刻关注自己的身体健康，才能活出一个美丽的老年。



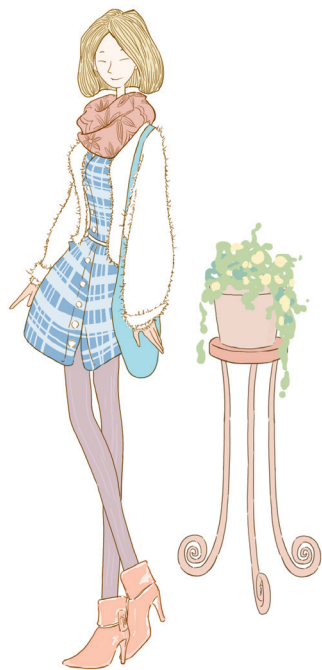
健康子宫养出青春容颜、曼妙体态

子宫，对于女性而言，是身体里非常重要的一个器官，它是人类生命之源，对女性一生的幸福有着重要的影响。但它也是最容易出现问题的地方，如果不好好保养，极易影响女性的身体健康和美丽容颜。

长期以来，人们都忽略了子宫的一个功能——内分泌功能。子宫不仅为卵巢供血，本身还分泌前列腺素、泌乳素、胰岛素生长因子、松弛素、内皮素等。如果子宫不健康，容易引起内分泌失调，最突出的表现就是月经不调，使代谢物淤积在

面部皮肤而形成色斑、痘痘、暗疮等。女性朋友使用化妆品遮瑕，只是治标不治本，真正的“内在矛盾”并没有解决。

内分泌涉及身体的各个器官，内分泌失调不仅会影响到皮肤问题，还会影响到人体代谢脂肪的能力，使人变胖，而且是虚胖。此时急于遮掩或用药是无济于事的，只有找出病根，对症治疗，才能由内而外变得健康美丽。只有从内部调养身体入手，使子宫温暖起来，身体气血充足流畅，外部的问题才能解决。



28岁的雯雯正值盛年，而且长相标致，按理说是个标准的大美人。有一次聚会，她跟我诉说了自己的苦恼，两年来，色斑、痘痘、皮肤暗沉一直困扰着她，即使有高档化妆品的修饰，但还是难掩这些缺陷。更让她苦恼的，还是自己的身材，可以说是喝水都能胖。为了能瘦下来，她也尝试了很多方法，吃减肥药、节食减肥、水果代餐、多运动等等，但收效甚微。此外，困扰她的这些问题只是表面现象，月

经不调、痛经、月经颜色发暗也总是让她伤神。

听雯雯描述完自己的身体状况，我发现雯雯之所以皮肤出现问题，跟子宫的健康状况有很大的关系。子宫是女性拥有美丽容貌、曼妙身姿的关键。如果女性皮肤、身材出现了问题，病根很可能在子宫上，子宫的健康水平下降或许就是症结所在。

子宫，承载着生命的延续

子宫，在生理上还是“孩子的宫殿”，子宫每个月对自己进行更新、重建，最终目的即是迎接受精卵的着床。当受精卵着床后，子宫为它提供保护，提供养分，使受精卵发育成长成一个足月的婴儿。可以说，子宫最重要的功用就是孕育生命，子宫是人类延续生命的“沃土”。

子宫的位置很奇妙——在阴户和肚脐之间，上面是有“水库”之称的膀胱，后面是被赞誉为“排污管道”的直肠。也许有人会说，子宫是在“夹缝”中生长。的确如此，但即使是在“夹缝”中存在，它仍十分乐观，与阴道组成一个组合——性快乐组合，这个组合不仅给人类带来身心上的异样感觉，还是迎接生命种子的窗口。

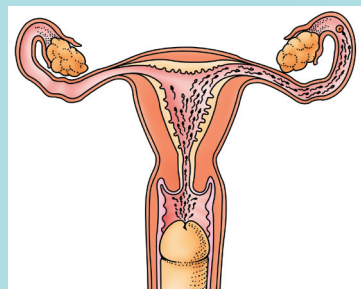
女性到了生育期，每个月都会有一个成熟的卵子从卵巢“破土而出”，而这时，输卵管就像一个八爪鱼一样，把卵子吸到自己的“地盘”里。当进行性生活时，子宫会在女性性兴奋时收缩、上提、“呼吸”，并形成负压，将生命的种子（精子）及其保护神（精液）吸入“囊”中。

当然，受孕的过程并没有这么简单，成千上万的精子都要在宫颈口接受“考验”。宫颈口特别狭窄，精子不仅要穿越宫颈口，还要经过“长途跋涉”才能到达子宫腔，到达子宫腔后还要往输卵管里奔跑，这样才能与在那里等待的卵子结合。

成千上万的精子被吸入“囊”中，但在“奔跑”的过程中，“傻瓜蛋”或者是“文弱书生”都会被淘汰出局。另外，卵子这个新娘就像灰姑娘变成的公主，有时间限制，只有24小时的存活时间，如果精子“奔跑”耗时太长，很可能赶不上与卵子的“约会”。因此，最终跟卵子结合的，一定是质量最棒的精子。

卵子与精子结合后，卵细胞就发展成了受精卵。但是，旅程并未停止，受精卵还要从输卵管进入子宫腔，寻找温暖的“床垫”，并在那里扎根，这个过程就是“着床”。

健康的子宫，丰满而肥美，就像被湿润的河床，受精卵在这里扎根后，子宫就会认真地呵护这个刚进驻自己殿堂



当进行性生活时，子宫会在女性性兴奋时收缩、上提、“呼吸”，并形成负压，将生命的种子（精子）及其保护神（精液）吸入“囊”中。

的新生命，并调节身体为其提供养分。漫长而艰辛的十个月里，没有了经血的冲刷，子宫会执着地守候着这颗爱的结晶，直至分娩。



像保护生命一样呵护子宫的健康

健康的子宫能让女性拥有红润的肤色、美丽的容颜和曼妙的身材，焕发无穷的魅力。更为重要的是，子宫是孕育生命的摇篮，承载着生命的延续，让女性体验到做母亲的幸福。如果没有子宫，女性的魅力与幸福何在？因此，女性要像呵护生命一样，保护好自己的子宫。

健康的子宫能提高全身免疫力

56岁的刘女士最近下身出现了少量出血，以为是更年期月经紊乱，也就没在意，本以为等过了更年期月经就会自然消失。后来，她听朋友说吃避孕药可以止血，就吃了，果然第二天血就不流了。半年后，她跟朋友去爬山，上下两个多小时，等回到家时，她发现下身全是血。“不好！肯定有事！”她赶紧来找我说明情况。

检查后发现，她的宫颈口有一个枣子大小的瘤子，只是暂时还区分不了是良性的还是恶性的，需要

做进一步的检查。我跟她说，吃避孕药的确可以止血，但这只是暂时的，刚开始出现流血的时候就应该来检查了。

刘女士跟我说：“反正都快60岁了，更年期都过了，这瘤要是恶性的，可以直接切除吧？”一听这话，我立马就训斥了她：“子宫对女人重要得很，怎么能说切就切呢？”

子宫长瘤子，可能是身体的免疫系统出了问题，使得子宫无法抵挡肿瘤的“袭击”。而且，子宫跟免疫系统之间不光是单向“联系”这么简单，

子宫的健康对免疫系统的影响也是非常重要的。打个比方，人是一棵大树，躯体是树干，各组织器官就是这棵树的树枝，当树枝保持完整且有蓬勃生机时，整棵树才显得有精神、有活力。哪根树枝枯萎了，或者是折断了，都会影响这棵树的美观。

“简单地说，健康的子宫能提高全身的免疫力，如果切除子宫，很可能会影响到全身的免疫功能。还是等瘤子的病理检查出来之后，再根据你的病情和身体情况制订治疗方案吧。”

子宫对女人的内分泌有调节作用

每个女性的身体里，都居住着一个神秘的“精灵”，所有的年轻、美丽、健康、长寿甚至温婉性格，都要由它来主导，它就是内分泌。毫不夸张地说，内分泌是女性美貌和青春的源泉。但“她”并非一直温润如玉，“她”也有两面性——当内分泌“乖巧听话”时，女性看上去温柔可人；而内分泌“暴动”时，就会从内部极力阻止女性与美丽相约，为黄褐斑、皮肤粗糙、肥胖、焦虑……大开方便之门，让女性陷入其中难以自拔。因此，关注内分泌，是每个红颜美人的必修课。

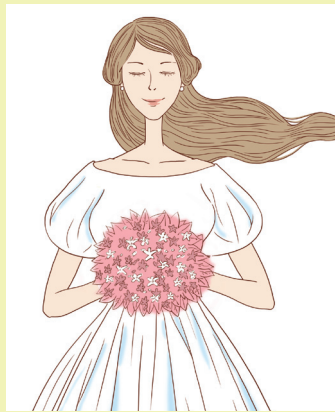
组成内分泌系统的器官有很多，子宫就是其中一个。子宫是一个非常奇妙的脏器，它受激素影响，但它本身也是一个功能复杂的内分泌器官。子宫有多种分泌功能，特别是子宫内膜。子宫分泌的功能性物质有：激素（黄体生成素和促卵泡素等）、酶类、功能蛋白、肽类和免疫因子等。这些物质在调节子宫的功能状态、生殖平衡及全身的生理协调方面起着极其重要的作用。例如，黄体生成素和促卵泡素的作用主要是促进卵泡发育和排卵。

只有子宫健康，内分泌才能保持正常，才能维持人体整体精确而细微的平衡。如果子宫健康水平下降，很容易破坏这种平衡，并影响子宫各部件功能的正常运行，从而引发各种问题，严重的甚至还会影响新陈代谢功能的紊乱，导致免疫力下降，诱发各种疾病。

因此，女性要时刻关注自己的子宫健康，检查自己子宫内分泌是否正常。例如，黄体生成素和促卵泡素的检测值过高，可能会出现停经或不孕症；黄体生成素过低，则表明垂体和卵巢功能低下等。

在中医里，子宫内分泌失调被视为阴虚，是由气血瘀滞所造成的。瘀血滞留体内，脉络受阻，使身体易受外毒入侵，从而产生恶露不下、经行不畅等不适。只有内分泌正常，气血通畅，精血滋养全身，促进新陈代谢，才能使人体强壮，不易受外邪的侵袭。

对于女性而言，内分泌调节是一辈子的事情，最关键的一点是要养好子宫。子宫健康，内分泌调得顺了，身体这片土地才会变得肥沃，才能绽放娇艳的花朵。



内分泌是女性美貌和青春的源泉。当内分泌“乖巧听话”时，女性看上去温柔可人；而内分泌“暴动”时，就会从内部极力阻止女性与美丽相约，为黄褐斑、皮肤粗糙、肥胖、焦虑……大开方便之门，让女性陷入其中难以自拔。



防止卵巢早衰，子宫功不可没

春秋时期，晋献公想要扩充自己的实力和地盘，就找借口说邻近的虢国经常侵犯晋国的边境，要出兵消灭虢国。但是，出兵虢国，就必须经过虞国。晋献公在大夫荀息的建议下，送给虞国国君价值连城的美玉和宝马，使虞国国君心花怒放，同意借道。

面对国君的决定，虞国大夫官之奇觐见说：“不行，不行，虞国和虢国是唇齿相依的近邻，我们两个小国相互依存，有事可以彼此帮助，万一虢国灭了，我们虞国也就难保了。俗话说：‘唇亡齿寒’，没有嘴唇，牙齿也保不住啊！借道给晋国万万使不得。”但虞国国君不听劝告，仍同意借道。

后来，晋国军队借道虞国，消灭了虢国后，又灭了虞国。

以上这个典故，就是成语“唇亡齿寒”的来历。唇亡齿寒，比喻双方关系密切，相互依存，若有一方出现问题，另外一方也会保不住。

子宫与卵巢的关系好比“肝胆相照”、“唇亡齿寒”那样密切。同为生殖系统，担负着共同的作用，当一方有了意外，另一方总是不可避免地受到殃及。子宫的健康直接关系到卵巢的功能正常，甚至对卵巢早衰的时间有着重要的影响。

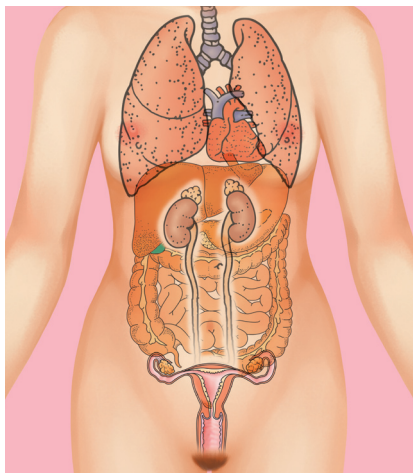
子宫、卵巢唇齿相依，从生理构造，以及子宫和卵巢的位置上，我们不难发现，子宫中的一些血管连接着卵巢。如果子宫的气血运行不畅，就会影响到卵巢的供血。血液是输送氧的载体，如果卵巢供血不足，很可能造成卵巢缺氧，使卵巢受到伤害，引发不孕、卵巢早衰等问题。卵巢是女性的“后花园”，掌管着女性的容颜和生命力。卵巢早衰，意味着女性要提前进入更年期，身体各项机能迅速下降，进而失去青春活力和生育能力。

女性子宫全切除术后，可能会影响卵巢的血液供应，从而引起卵巢功能衰退。由于卵巢功能减退，血清雌激素水平也会降低。一般子宫切除的女性，性欲会有所下降，房事的次数会减少，房事高潮也比较难出现。子宫切除后会破坏女性内分泌的平衡，使得雌激素水平下降，引起卵巢功能衰退。

因此，保持子宫健康，是养护卵巢、预防卵巢早衰的关键。呵护卵巢，也不能忘记呵护子宫。

子宫能反映五脏六腑的健康

人体就像一个巨大的花园，心、肝、脾、肺、肾等组织、器官各司其职，共同协作，若有一个偷懒或生病，鲜艳的花儿就会逐渐枯萎、凋谢。对于女性来说，子宫并非是独立的，与其他的五脏六腑紧密相连，五脏六腑的健康状况会对子宫产生影响，同时子宫及其附件的状态也反映了五脏六腑的健康状况，我们可以通过观察子宫的“表现”，得知五脏六腑的功能是否正常。



子宫并非是独立的，与其他的五脏六腑紧密相连，五脏六腑的健康状况会对子宫产生影响，同时子宫及其附件的状态也反映了五脏六腑的健康状况。

★ 子宫 & 心、小肠

《黄帝内经》中说“心者，君主之官也，神明出焉”，是说心在人体思维、情绪活动中居于主导地位。

靠心脏的搏动才能使血液在脉中循环，并运送至全身，使五脏六腑、四肢百骸得以濡养。另外，心脏的阳气下降到小肠时，能帮助具有消化食物、吸收精华功能的小肠分出精华与糟粕。

因此，当心脏行血功能发挥充分时，女性看起来会面色红润、有光泽，生命力旺盛等。而当心脏行血功能不足时，就会影响女性体内的血液循环，导致心血虚。月经不调是心血虚最直接的表现。如果心气不足，会直接导致血液减少和血流不畅，进而导致月经量减少，甚至会出现闭经。

★ 子宫 & 肝、胆

《黄帝内经》记载：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”肝被比成一个有胆有识的将军，它不仅具有消化与解毒、调节血量、储藏血量、维持津液运行的功能，而且能调节精神情志，减缓精神压力。胆与人的

思考决断有关，依附于肝，只有肝脏疏泄功能顺畅，胆汁才可顺畅。

《黄帝内经·素问》说“人卧则血归于肝”。是说肝具有藏血功能。肝脏的藏血功能是维持各器官正常运行的前提，也会影响到子宫，比如，肝脏藏血功能出现异常时，会出现月经不调的现象。

现代有愈来愈多的女性受到子宫内膜异位或是子宫肌瘤等问题的困扰，甚至需要使用子宫内刮除手术，伤身又未必能根治。子宫其实是肝脏遗传生化工程的部门，保护肝脏健康才能避免子宫病变，中医治疗时往往从养肝着手，目的是协助子宫恢复原有的生化功能。

维持子宫和肝脏循环的气化关系，才能让子宫发育好，才能拥有健康的子宫。

★ 子宫 & 脾、胃

脾、胃组成“黄金搭档”，是人体的“后天之本”。脾是造血和统血的器官。人体吸收的饮食营养，通过脾胃的消化吸收，变成人体需要的血液来源的精华营养，并输送到全身，从而保证人体气血充足，使月经正常。



如果脾胃失和，很容易影响气血的运行，从而影响到月经周期的正常。而月经不正常，很容易使子宫中堆积代谢废物，使得子宫生病。

大多数女性都体寒，导致体寒的最大原因多半就是饮食，如果偏爱吃冷饮，当然会损伤脾胃，子宫自然不会太舒服。

★ 子宫 & 肾、膀胱

在中医里，肾包括肾脏器官、泌尿系统，是人体的先天之本，脏腑活动的原动力。

肾气是与生俱来的，它主宰着我们的一生，包括生长发育、生儿育女，直到身体衰败为止。因此，如果子宫出现了问题，很可能是我们的肾气出现了异常，需要补肾气了。

女性肾气不足时，常会出现神经衰弱、腰膝酸软、头发早白、不孕、月经失调、水肿等症状。另外，大多数女性在月经来潮期间有手脚冰凉的现象，这多跟肾气不足有关。

子宫与乳房同根相连

子宫，亦称女子胞、子脏等，《黄帝内经》中将其归为奇恒之腑。奇恒之腑是指有别于其他脏腑的器官，跟其他器官没有表里关系。因为古人的界定，所以鲜少有人探讨子宫与其他器官组织的联系。

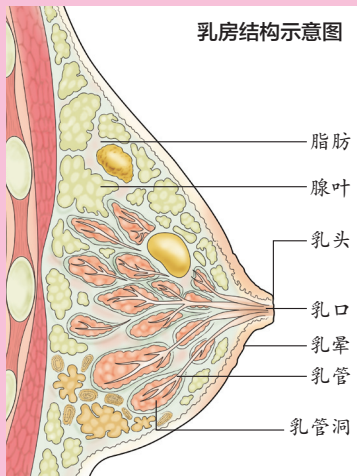
乳房，自古以来就是女性美丽的象征，是女性特有的性器官之一。对于女性来说，乳房的发育是女性从青涩走向成熟的标志，是性与哺乳的符号，更是美丽、性感的象征，还是与生命紧紧相连的一部分内分泌的靶向器官，上下相通相连。

表面上，子宫和乳房，一个主月经、孕育胎儿，一个负责泌乳；一个在下，一个在上；一个在里面，一个在外面。两者看起来是独立的个体，没有什么联系。其实，子宫与乳房同根相连，互为表里。

★ 子宫与乳房同发育

经、孕、产、乳是女性独有的生理特点，而这四大生理特点主要关乎两个器官——子宫与乳房。子宫与乳房之间的联系不是偶然，它们同发育、共衰老，同根相连。

从女婴出生开始，子宫与乳房的“命运”就紧紧相连。女婴出生后1周左右，可见乳房肿大，还有少量液体，有的女婴阴道还可见少量的血性分泌物，这是因为女婴在子宫内受母体所分泌的雌激素的影响，出生后离开母体，女婴体内激素水平骤降而出现的撤退性出血。



即将步入青春期时，女孩外在的乳房开始发育，同时，“藏”在体内的子宫也逐渐发育。进入青春期后，女性的乳房逐渐丰满，使女性焕发出独特的魅力。而子宫，不仅从形态上发育成熟，而且子宫内膜开始接受卵巢激素的影响而出现周期性脱落，形成月经来潮。

《医宗金鉴·妇科心法要诀》曰：“妇人经水不至……五个月之后，以孕妇乳房辨之，若乳房升大有乳者，是孕。”当怀孕之后，因为胎儿的发育，子宫逐渐增大，此时的乳房也没有闲着，在激素的催生下，它不断发育增大，为哺乳做好准备。

★ 乳汁与经血同源

十月怀胎，一朝分娩，婴儿出生后，如果是母乳喂养，新妈妈一般没有月经。其实，在某种程度上，乳汁就是月经。为什么这么说？下面我们就一起来看看月经和乳汁的关系。

为什么哺乳期没有月经？这是因为乳汁由气血所化，与经血同源，即乳汁就是月经。

中医认为，经血的生成与肾的关系十分紧密，肾藏精，精能化血，是经血的来源。不仅如此，乳汁的生化与肾的关系

也密不可分。张介宾《景岳全书》里说：“妇人乳汁，乃冲任气血所化，故下则为经，上则为乳。若产后乳迟乳少者，由气血之不足，而犹或无乳者，其为冲任之虚弱无疑也。”肾为“冲任”之本，肾水可化为乳汁。

随着宝宝的成长，当母乳无法满足宝宝的营养需求或母乳不足时，就需要断奶了。一般断奶之后，月经就会如期而至，而被乳汁充满的乳房也不再分泌乳汁，开始“缩水”、变小。这是因为乳汁下至子宫，形成月经流出体外的缘故，所以乳房的大小才会发生变化。

★ 子宫与乳房互为表里

从现代医学的观点看，月经的正常和乳房的坚挺、乳汁的分泌都与卵巢的分泌功能有关。如果卵巢分泌功能紊乱，很容易引起月经失调、乳房扁平、乳汁稀少等症。

另外，一些比较敏感的女性会发现，月经前后，乳房都会或多或少地出现变化。例如，在月经来潮前的 7~10 天，乳房会

发胀并较硬，有胀痛感，用手触及有时可摸到结节且有压痛；月经后 1 周左右，乳房胀痛消失，恢复原状。这是因为乳房与月经同源，都走血，月经来潮时身体血液循环较快，血管无法承受，于是出现胀痛的现象。

当女性步入 50 岁的人生阶段时，卵巢功能开始衰退，雌激素分泌水平下降，就会出现绝经的现象，乳房的体积也逐渐变小，并松弛下垂。

因为子宫与乳房有着如此重要的联系，所以平时就更要注重子宫的保护，保护好子宫，就是濡养乳房。如果子宫出现问题，乳房也很难幸免于难。

完整的子宫能分泌津液滋润阴道

津液，即人体一切正常水液，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。津液主要以水分为主，囊括着各脏腑器官的内在液体及正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等，同时还包括了因人体代谢而产生的尿、汗、泪等。

中医认为，津液分为津、液。质地较清稀，流动性较大，布散于体表皮肤、肌肉和孔窍，并能渗入血脉之内，起滋润作用的，称为津；质地较浓稠，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等，起濡养作用的，称为液。

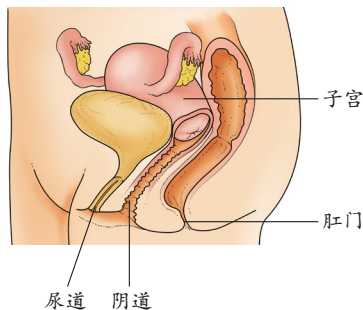
张景岳《景岳全书》中说：“盖白带出自宫胞。”可见带下就是子宫分泌的津液。中医认为，带下（即正常的白带）由肾精所化，禀肾气藏泄，布露于子宫，润泽于阴道；脾为气血津液生化之源，主运化，赖脾气之升清，将胃肠吸收的谷气和津液上输于肺，而后由肺宣发和肃降，使津液输布全身而灌溉脏腑、形体和诸窍，其分泌于胞宫、阴道者为生理性带下的组成部分。

在前文中，我们曾论述了长而清的白带是对子宫的濡润和清洁，其实，长而清的白带还有滋润阴道的作用。阴道是子宫系统的一部分，而白带是阴道保持润滑必不可少的物质。

从生理结构上来说，女性阴道口闭合，前后壁紧贴时，都需要白带的滋润，否则阴道就会处于干燥的环境中，容易造成前后壁之间的摩擦而出现受损。白带能使阴道变得润滑并富有弹性，对提高性生活质量十分有益。

白带对阴道的作用建立在子宫健康、分泌功能正常的基础之上，若是子宫分泌功能出现问题，就会影响到白带的分泌，从而影响到阴道的润滑。另外，如果身体有湿热，湿热之邪侵袭中焦脾胃，一但湿邪阻遏，热邪不得透发，易导致人体内分泌功能失常，使津液耗损。而津液耗损的直接结果是，白带分泌减少，阴道得不到滋润，就会变得干涩。

可见，保持子宫的健康力，维持子宫分泌功能正常，对于人的健康和生活是多么重要！



子宫是“性福”生活的前提

子宫，不仅给女性带来做母亲的幸福，还是重要的性器官，是女性激素的靶向器官，是女性魅力的源泉，是“性福”生活的保障。

★ 月经周期带来的“性趣”

月经周期不仅是子宫的自我“更新”，还影响着女性的“性趣”。通常，在月经前后和排卵前后，因为激素的影响，性欲会比较旺盛。女性可以抓住这个时机，与爱人亲密“交流”，尽情享受性生活带来的幸福感。

另外，当月经周期开始时，存在于子宫内膜细胞内的前列腺素就会被释放出来。前列腺素是一种性激素，具有刺激子宫收缩、扩张宫颈口、溶解黄体等作用。在性生活中，前列腺素可以说是帮助女性达到高潮的重要因素之一。如果子宫不健康，或者是子宫被摘除，人体就会缺失一部分前列腺素，这对女性“性福”生活无疑是有影响的。

★ 子宫不健康，困扰取代了“性福”

当子宫受到外邪侵扰，出现炎症时，最直接的表现就是白带发生变化，量、性质、颜色、气味都有可能出现异常。试想，如果白带过少，阴道干涩时进行性生活，男性不仅难以进入，即使进入，女性也会因为阴道不够润滑而感觉疼痛；而白带过多，会让男性在心理上产生抵触，更别说是颜色、气味异常的白带了，而心理上的情绪会直接影响到性生活的质量。

子宫出现健康问题，月经周期也有可能发生变化。月经周期不稳定，或者是月经期太长，都会让女性错过“性福”的最佳时机。

更严重的是，子宫附件出现炎症，可能导致盆腔炎、宫颈糜烂等妇科疾病。很多妇科疾病通常伴有腰部疼痛、盆腔部下坠等症状，尤其是在经期、排便及性交时更为严重。一跟爱人亲密“交流”，带来的不是高潮的愉悦，而是难以言说的疼痛，你还会觉得“性福”吗？

可见，子宫健康，这是女性享受“性福”生活的前提。



健康的子宫能让女人远离妇科病

子宫是孕育新生命的宫殿，是宝宝温暖的家。但是，子宫却不像宫殿那样坚固，也不能为宝宝遮风挡雨。对于女性来说，子宫就是身体的高危区，一不小心，就会出现健康问题，甚至还会影响到身体其他组织器官的正常运行。

子宫，这座建立在女性身体里的小房子，对于女性而言，它的地位举足轻重。它引起月经、孕育胎儿，诠释着女性的美丽，同时还是内分泌器官，它所分泌的多种激素对女性内分泌的稳定有着重要的影响。女人只有拥有健康的子宫，才能维持体内雌激素水平的稳定，而雌激素影响着女性一生的健康状况，还决定着她们进入更年期的时间。

所以，每个女性都要像爱护乳房一样，细心地呵护、关心自己的子宫。然而，根据有关机构的研究数据发现，妇科疾病已经成为女性生命的一大杀手。其中，宫颈癌是妇科常见的恶性肿瘤之一，发病率仅次于乳腺癌，全世界每年就有大约 25 万的女性因宫颈癌而失去了生命。

子宫因为是容易“藏污纳垢”的器官，一不小心，妇科疾病就会找上门来。通常，比较常见的妇科疾病分为以下几种：

1 内分泌失调导致的妇科疾病，如月经不调、功能性子宫出血、子宫肌瘤、宫颈癌、卵巢肿瘤等；

2 遭受各种微生物感染而引发的妇科炎症，尤其是进行不洁性生活或卫生习惯不够良好的女性，很容易患上阴道炎、子宫内膜炎、宫颈糜烂、宫颈炎、盆腔炎等疾病；

3 避孕或妊娠失败所引起的疾病，如流产、葡萄胎、宫外孕等。不论是那种疾病，都会让子宫一次次遭受到重创。

年轻的女性千万不要以为自己还年轻，不需要考虑子宫健康的问题。要知道，过了 30 岁以后，女性的子宫功能就会开始走下坡路，那时候会有各种大大小小的妇科病“光顾”你。因此，一定要维护自己的子宫健康，只有健康的子宫才能让你远离妇科疾病的困扰。



女人的一生，有着次第开放的美

子宫就像一座秘密花园，要经历播种、发芽、成长、含苞待放、鲜花盛开、落红无情等各个阶段。那么，子宫是如何“成长”的呢？让我们走进子宫这座秘密花园，探究一下它的“一生”吧！

儿童期——小小的子宫维持着女孩的娇嫩

受精卵在子宫“落地生根”后，会发育成胚胎。在胚胎早期，不论是男孩还是女孩，都有一对中肾管和一对副中肾管。这两对管道就是男孩和女孩最初分化出差别的开始。

如果胚胎是男孩，中肾管就会逐渐发育成男性器官，而副中肾管就会退化。

如果胚胎是女孩，这两对管道的演变与男孩的相比，可以说是天差地别——中肾管退化，而副中肾管则发育成为女孩的內生殖器官。在胚胎12周时，副中肾管的演变其实就是女性子宫及附件的生成过程——副中肾管的头部衍化为输卵管，中段向内向下斜行，在中线与对侧合并成为一个管道，衍化成子宫底部及体部；尾段衍化成子宫颈和阴道上段。在衍化早期，

副中肾管的融合是不完全的，在这对副中肾管之间有一个膈，形成双角形子宫，在发育的过程中，膈会逐渐消失，子宫这个神奇的脏胚就这样慢慢形成了。

当然，它还会随着胎儿的发育而慢慢生长。到胎儿12周末时，可辨清子宫体和子宫颈；胎儿16周时，形成子宫肌层及结缔组织；24周末时，子宫腔上皮层有原始的腺芽；至足月时，子宫内膜的腺体就会较完善。

从出生到青春期之前，子宫、卵巢等生殖系统还没有开始发育，子宫悄然藏在体内。虽然此时子宫的重要性还不突出，但这时候子宫是否养好，对以后的健康发展有着重要的影响。为了呵护好孩子稚嫩的子宫，家长要做到：

1 为孩子安排好每天的饮食，以补充子宫发育所需的各种营养，如蛋白

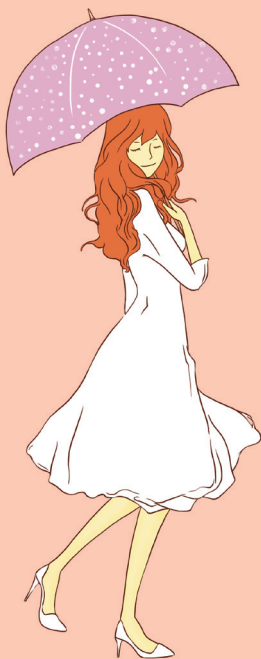
质、碳水化合物、维生素和矿物质等。尽量做到营养全面均衡。

2 要保证孩子的睡眠。在睡眠时，人体内分泌的生长激素最多，而生长激素对全身组织与器官的生长发育有重要的影响。

3 帮助孩子养成良好的卫生习惯。虽然说在儿童时期，因为生殖系统未发育完善，孩子很少染上妇科疾病。但由于子宫口外开，若不注意卫生，也会容易感染细菌。



青春期——发育的子宫增添着女性的美丽



子宫发育完善是在青春期完成的。青春期，意味着少男少女们从童年的稚嫩一步一步走向成熟的大门。在这个阶段，青春期的烦恼无不伴随着每个少女成长的每一步——生理上，女性脸上长出了很多“小痘痘”；心理上，开始不愿意与家长沟通，有了自己的见解，对父母的关怀感到厌烦……虽

然青春期的烦恼如此多，但这是向成人过渡的一段时光，这段时光对于女性的成长是极为关键的。

★ 人生最重要的“第一次”——月经初潮

在青春期，女性要经历人生最重要的“第一次”——月经初潮。

女性步入青春期后，由于促性腺激素使卵巢增大，卵泡开始发育和分泌雌激素，使内、外生殖器官进一步发育。这个时候，女性的乳房发育迅速且明显，子宫也会增大，尤其宫体增大明显，占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ 。随着卵泡逐渐发育成熟为卵子并排出，女生就开始来月经。

对于女性来说，第一次月经来潮是一个很重要的标准，说明身体的“小宇宙”马上就要爆发了，最明显的表现就是饭量增大、身高快速增长。因此，女性在青春期时一定要注意饮食，注意营养均衡，以满足身体发育的需求。

另外，因为生殖系统发育逐渐完善，女性的子宫开始对外“开放”，与外界的联系扩大，从而给许多微生物可乘之机，如果不注意卫生，很容易诱发妇科

疾病。因此，在青春期时，女性就要注意个人卫生，采取强化措施，保护好自己的子宫。

首要一条措施是适龄婚育，切忌早婚早育。女性过早婚育不利于优生，由于子宫发育尚未完全成熟，也会使子宫不堪重负，进而罹患多种疾病。如，少女生育比成年女性更易发生难产，子宫破裂的概率显著增多，产后更容易出现子宫脱垂。

此外，令人担忧的非婚妊娠少女越来越增多，致使人工流产率呈直线上升，特别是短期内反复多次施行“人流”，私自进行药物堕胎，会对子宫造成严重摧残，导致宫腔粘连，甚至继发性不孕。人工流产一般不能直视宫腔，往往因未查清楚子宫位置、大小，手术时用力过猛、不卫生操作等而造成子宫炎症、损伤等。每增加一次人流，子宫就增加一分风险。统计显示，人流3次以上，子宫患病及发生危险的概率会显著增加，如果反复人工流产，特别是短期内重复进行，对子宫损害最大，千万不要认为人工流产是一桩小事。



婚育期——成熟的子宫会为女性平添风韵

18岁的成年礼，意味着成长，意味着承担，意味着责任。对于女性来说，还多了一个意义——开始进入生育期。

★ 21~28岁，生育的最佳时期

21岁时，这是女性一生最美、最水灵的时刻。女性的卵巢生殖机能与内分泌机能特别旺盛，月经和排卵也形成了一个稳定的周期，此时的子宫各项生理机能是最好的。因此，这个阶段的女性最有魅力。

张景岳《类经附翼·求正录》中说：“故子宫者……医家以冲任之脉盛于此，则月事以时下，故名之曰血室。”子宫气血运行直接影响着女性的容貌。一般情况下，只要子宫健康，气血运行顺畅，女性的脸色就会白里透红，娇艳欲滴。

从21岁到28岁，是女性生孩子的最佳时期。这个时期，女性的气血最为旺盛，生机勃勃，生育力最强，可以说是卵巢和子宫最繁荣的黄金时期——卵巢排出的卵子质量最高，子宫也做好了迎接新生命的准备。如果

抓住时机，在这个阶段播种，女性就能收获最可爱、最健康的爱情结晶。

★ 28岁~35岁，身体在走下坡路

28岁，对于女性来说是一个坎儿。一旦过了这个年龄，身体的各组织器官开始走下坡路，不利于优生优育。现代女性普遍晚婚，结婚之后又希望过二人世界，还不忘为事业拼搏，所以生孩子的时间拖得越来越晚。有些女性在意外怀孕时，甚至会选择流产，不管是药物流产还是人工流产，都会伤及子宫。

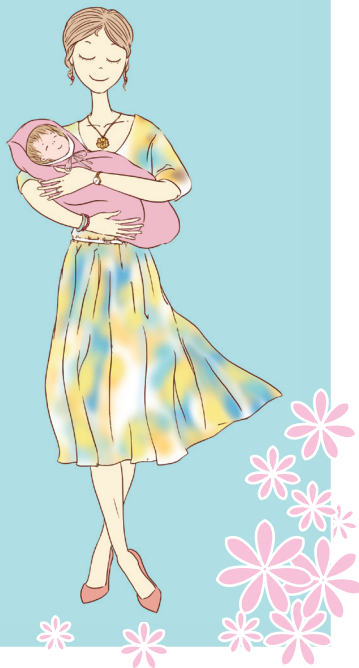
很多人30岁之后才生孩子，但她们发现，生完孩子后，身体需要恢复很长时间，而且照顾孩子明显精力不够，常常觉得疲惫不已，面容憔悴。再加上孩子的教育问题、操持家庭的辛劳、工作上的压力等，女性太过耗费心血。

气血是生命的载体，滋润着身体，使身体正常协调地运作，如果人体的气血出现问题，易导致脏腑功能的减退，引起健康问题。气血的充盈是子宫健康的基础。因此，女性进入35岁之后，一定要注意气血的养护，尤其要养血补肝。

中医讲究“法天道”，也就是说人

要按照天道来办事。所谓“天道”，也就是自然的运行规律。对于女性来说，到了该结婚生子的年纪就结婚生子，对于身体是最好的，不要违反自然规律。

健康的子宫是美丽的源泉，在婚育期，尤其是在生育之后，女性要特别注意气血的补充和养护。只有气血足，子宫力才会旺盛，你才能如玫瑰绽放般迷人。



更年期——衰退的子宫依然助女性度过危机

对女性来说，更年期是子宫、卵巢的功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过程。中医认为，肾主生命，经过大半辈子的使用，肾脏的能量肯定会变得匮乏，肾水、肾精就会耗费得差不多，这时人的生殖系统也会出现衰退。而更年期时的子宫，就像土地进入了冬天，正式进入休耕期。

★ 更年期的子宫变化与危机

1 子宫萎缩。在卵巢分泌的雌激素和性激素的作用下，子宫内膜进行着增生期和分泌期的周期性循环，并以此维持着正常的月经周期。进入更年期后，失去雌激素支持的子宫完成使命并日渐萎缩。子宫肌层呈纤维样变，子宫壁变薄、质地变硬。子宫体变小，由性成熟时的7~8厘米长，约50克重，至更年期时缩小为5厘米长，约39克重。

2 月经紊乱、绝经。受卵巢分泌的激素的影响，此时，子宫内膜的变化最为明显。如果把子宫比作一个口袋，那么子宫内膜就是这个口袋的里衬。在绝经前期，可能出现黄体功能不全或具有无排卵周期特征的增生期子宫内膜。绝经后期，就会向静止的无周期变化的内膜过渡，这段时间可持续6~8个月。之后，子宫内膜就会逐渐呈萎缩状态。由于子宫内膜的增生和分泌周期受到影响，更年期女性会随之出现月经紊乱的现象。大多数女性在45~55岁期间绝经。将近50岁这个年龄段时，绝经的女性会急剧增加。

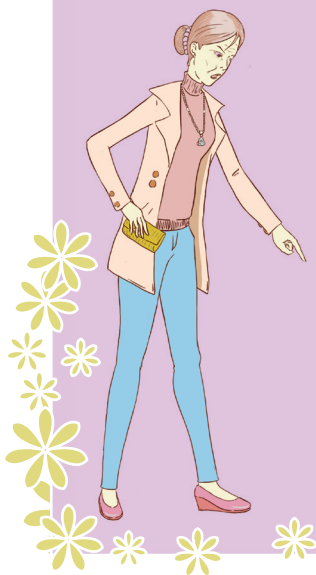
3 妇科疾病增加。更年期也是妇科疾病猛增的时期。更年期女性容易出现内分泌紊乱等情况。如果调理不当，就会出现更年期综合征，并伴随脾气暴躁、失眠健忘等。由于子宫萎缩而导致支撑子宫的韧带变松弛，更易发生子宫脱垂。患子宫肌瘤和子宫内膜异位症的可能不仅依然存在，而且患宫颈癌、子宫癌、宫颈息肉、卵巢癌等疾病的机会也会有所增加。

★ 更年期的子宫需要休养生息

在这一阶段，女性更要仔细关注身体，每年定期进行妇科检查，以确保它们能安然无恙地度过这个多事之秋。

更年期女性一定要注重肾气的保养，可在医生的指导下，辨明体征，正确选择保养品。

另外，更年期女性在日常生活中要均衡饮食，豆制品是最好的食物选择，因为豆类中的黄豆异黄酮可以为女性补充因卵巢衰退而减少分泌的雌激素。雌激素对于内分泌维持稳定状态，安度更年期危机有着重要的意义。但切记滥补雌激素。





★ 子宫脱垂，老年女性的高发病

在雌激素的鼎盛时期，子宫“身材”丰满，而随着雌激素水平的下降，子宫就会开始萎缩，甚至可以从拳头大小缩小至拇指般大。另外，女性还要面临子宫疾病的困扰，其中子宫脱垂是女性老年期常见的子宫疾病。

之所以会出现子宫脱垂，是因为卵巢功能减退，雌激素不足，使盆底肌肉张力下降所致，此时，盆底筋膜坚韧度减退，子宫韧带失去弹性，整个盆底支持组织松弛无力，再加上雌激素缺乏使生殖器萎缩，子宫肌层变薄，体积缩小，易从阴道中脱出。

★ 子宫保健工作不松懈

女性进入绝经期后，表明子宫已经退役，但并非万事大吉，保健工作依然不可松懈。一般说来，老年期遭受癌症之害的可能性会大增，表现在老年女性身上的就是宫颈癌发病率上升。故老年女性仍需注意观察来自生殖系统的癌症警号，如“老来红”、性交出血等。同时，更年期妇女要注意合理进餐，坚持适度体育锻炼，戒烟忌酒，防止肥胖。医学

资料显示，肥胖与吸烟也会提高子宫颈癌的发病概率。

★ 子宫能不能切除

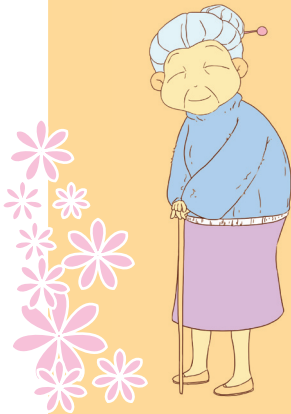
不容置疑，当子宫病变威胁到人的生命时，就应该切除，如恶性肿瘤，或肌瘤太大引发诸多症状，严重影响身体健康时，也应考虑手术切除。但是有些女人的子宫在本来可以保留的情况下也被切除了，国外有调查指出，女性因良性肿瘤所做的子宫切除，有30%以上属于非必要手术。为什么会出现这种现象呢？归结起来有以下几种原因：

1 以往一直把子宫看作一个生殖器官，当完成了孕育生命的使命之后，就把它当成了无用之物；

2 为了防止子宫恶性病变，把摘除子宫作为防癌的手段；

3 对切除子宫给女人带来的精神创伤重视不足。

目前对子宫肌瘤的手术治疗，愈来愈多的医生主张最大限度地去除病灶的基础上保留子宫。



谁都希望青春不散场，但时光流转，人不可避免地要经历更年期进入老年期。而女性步入老年期后，会延续更年期时的衰老进程，继续萎缩、变小、衰弱的卵巢会引起女性内分泌的一系列变化，伴随而来的还有皱纹增多、皮肤松弛、身体萎缩等一系列外表变化。





孕育过生命的女人
才是完整的女人

母亲卑微如青苔，
庄严如晨曦，
柔如江南的水声，
坚如千年的寒玉，
举目时，
她是皓皓明月，
垂首时，
她是莽莽大地。

——洛夫





生育是子宫的天性

《类经·藏象类》中记载：“阴阳交媾，胎孕乃凝，所藏之处，名曰子宫。”《中西汇通医经精义》中说：“女子之胞，一名子宫，乃孕子之处。”不仅形象地解释了子宫名称来源，还说明了子宫一个很重要的作用——孕育胎儿。

子宫是胎儿的“宫殿”

子宫是胎儿的“宫殿”，是胎儿发育的地方。在怀孕的10个月中，胎儿的一切活动都是在子宫中进行。而对于子宫来说，孕育生命是它实现价值的最直接方式。

那么，子宫是如何成为胎儿的“宫殿”的？子宫在创造新生命的过程中是如何发挥作用的？胎儿是怎样存在于子宫中的呢？

★ 为受精卵着床培育肥沃的土壤

“每个月的经血是对子宫一次清澈的洗礼”。在月经周期中，经血结束后，子宫内膜就会逐渐充血、增厚，同时卵巢也在为卵子的排出做好准备。当子宫内膜变得十分肥沃、温暖时，卵子从卵巢中破土而出。而这时，如果精子与卵子相遇，新生命的旅程就开始了。

★ 子宫与胚胎的“交锋”

精子与卵子相遇之后，形成受精卵。输卵管肌肉的蠕动和输卵管黏膜上皮纤毛的摆动，为受精卵提供了前行的动力，使其逐渐向子宫腔方向移动，并在受精4~5天后达到子宫腔。在移动的过程中，

受精卵并没有闲着，它已经经过多次的分裂变化成囊胚。在进入子宫腔3~4天后，胚囊埋入子宫内膜。这就是受精卵着床的过程，此后胎儿和胎盘会随之形成。

受精卵着床的过程看似风平浪静，其实是暗涛涌动，子宫和胚胎进行了一次又一次正面的“交锋”，最终才“和谐共处”。受精卵进入子宫腔，相当于“异物”入侵这片土地，子宫就会产生免疫反应，人体产生的抗体会反复抵抗，以期溶解由受精卵分裂演变成的胚囊。然而，胚囊则会产生一种可以对抗子宫抗体的免疫物。这样一来一往的较量，长此以往，胚囊与子宫就会相互适应，逐步变得稳定下来。



胎宝宝在子宫里的 10 个月

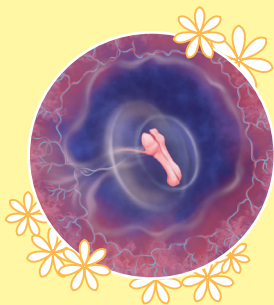
★ 怀孕第 1 个月

第 1 周末，精卵结合，分裂成受精卵，在子宫腔着床，并形成一个小小的胚芽；第 2 周末，胚芽可见心脏的外形；第 3 周时，胚芽的心脏开始跳动，同时脑和脊髓的原形开始出现；到第 4 周，胚芽开始增长，并折成圆筒状，头尾弯向腹侧，有长尾巴，外形像海马，原始的神经孔已闭合，脑泡形成（以后发育成大脑），原肠（以后发育成各种脏器）出现，脐带开始发育，此时胚芽长约 1 厘米，重量为 0.5~1 克。



★ 怀孕第 2 个月

第 5 周时，胚胎因头大而松弛无力地垂下，已有萌芽状态的手、脚、尾巴等；第 6 周时，胚胎的心脏有规律地跳动，并开始供血；第 7 周时，胚胎身长约 2.5 厘米，体重约 4 克，头、身体、手、脚开始有区别，小尾巴逐渐消失；到了第 8 周末，胚体身长已长到 3 厘米。体重增加到 4 克，用肉眼也可以分辨出头、身体和手足。



★ 怀孕第 3 个月

第 9 周时，胚胎的小尾巴完全消失，此时的胚胎可正式称为胎宝宝了。这时的胎宝宝身长达到 7.5~9 厘米，体重约为 20 克，可以在羊水里来回游动；第 10 周，胎宝宝眼、鼻、口、耳等器官形状清晰可辨，手、足、手指也一目了然；11 周时，已经开始有伸展和踢腿动作，头发和指甲开始出现；到了第 12 周时，胎宝宝受到刺激后有吸吮样动作，眼皮有反应，有呼吸，能把羊水吞进肺里又吐出来，有时还排尿，还可做出各种特殊的反应。



★ 怀孕第 4 个月

第 13 周时，胎宝宝双眼已向脸部中央更靠近了，嘴唇能够张合，手上出现了指纹；第 14 周时，胎宝宝的脑发育趋向完善，已产生最初的意识，内脏器官几乎都形成；第 15 周，胎宝宝的皮肤颜色发红、光滑透明，可透过皮肤看到血管，最重要的是胎宝宝开始在子宫里打嗝了，这是胎宝宝呼吸的先兆；到第 16 周，胎宝宝的脖子完全成形，并能支撑头部运动，此时，胎宝宝看上去就像一个梨，他（她）已经会在子宫里自己“玩耍”了。



★ 怀孕第5个月

第17周的胎宝宝看起来还是像一个梨，此时他（她）的骨骼还是软骨，可以保护骨骼的“卵磷脂”开始慢慢地覆盖在骨髓上；第18周时，胎宝宝已会吞咽羊水，他（她）把羊水吞进后，通过肾过滤，把它变成洁净的尿液重新又排入羊水中；第19周，胎宝宝可以比较真切地听到外界的各种声音，视网膜已经发育，对光线逐渐有了反应；到第20周末时，胎宝宝的身长约为25厘米，体重为250~300克，头约占身长的1/3，鼻和口的外形逐渐明显，而且开始生长头发与指甲，全身被胎毛覆盖，皮下脂肪也开始形成，皮肤呈不透明的红色。



★ 怀孕第6个月

第21周时，胎宝宝的眉毛和眼睛清晰可见，手指和脚趾都开始长出指（趾）甲；第22周，胎宝宝皮肤表面开始附着胎脂，这让胎宝宝看起来就像一个小老头，皮肤皱巴巴的；第23周，胎宝宝有了自己的情绪，不高兴的时候还会发脾气，手脚活动也开始变得频繁，经常在羊水中变化姿势；第24周末，胎宝宝身长已达28~34厘米了，体重为600~700克，此时胎宝宝的肺已有一定的功能，如此时早产，可有浅呼吸，胎儿能存活几个小时。



★ 怀孕第7个月

第25周时，胎宝宝的上下眼睑已形成，容貌清楚可辨；第26周时，胎宝宝的鼻孔开通，他（她）开始有了呼吸，这时的胎宝宝依然很瘦，全身被细细的绒毛覆盖，还长出了1厘米左右的头发；第27周时，胎宝宝的眼睛会睁开、闭合了，他（她）也有了自己的睡眠周期，有时候还会吸吮自己的大拇指；到了第28周末，胎宝宝重1000~1200克，身长为36~40厘米，此时胎宝宝的大脑知觉和运动开始发达，动作能够自控。



★ 怀孕第8个月

从第29周开始，胎宝宝的动作更加活泼，力量更大，有时还能看见他（她）踢孕妈妈的腹部；第30周时，胎宝宝的感觉器官已经发育成熟，能够自行调节体温和呼吸，眼睛可以辨别明暗，跟踪光源；第31周时，胎宝宝的神经系统变得更发达，对体外声音有反应；到了第32周末，胎宝宝的身长可达到41~44厘米，体重可达到1600~1800克，此时胎宝宝身体发育已完成，肌肉发达，骨骼已基本成形，皮肤红润，皮下脂肪增厚，体形浑圆，但脸部仍然布满皱纹。



★ 怀孕第9个月

第33周时，男宝宝的睾丸大多下降至阴囊，女宝宝的大阴唇隆起，生殖器发育完善；第34周时，胎宝宝的呼吸系统和消化系统发育接近成熟，如果早产也较容易存活；第35周时，胎宝宝有了皮下脂肪，是圆鼓鼓的小人儿了；到了第36周末，胎宝宝的身长大约为45厘米，体重为2000~2700克，此时的胎宝宝的皮肤呈粉红色，面部皱纹消失，指（趾）甲已达到手指及脚趾的顶端。



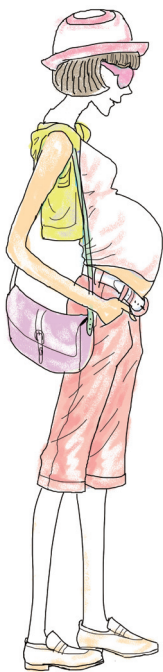
★ 怀孕第10个月

胎宝宝身长50~51厘米，体重为2900~3400克，圆圆的身体，粉红色的皮肤，完全成形；胎宝宝的骨骼变得结实，头盖骨变硬，指甲越过指尖继续向外生长；头发长出2~3厘米，内脏、肌肉、神经等都非常发达，已完全具备生活在母体之外的条件。这个时期，胎宝宝比以前安静了许多，不太爱活动了，这是因为胎宝宝的头部此时已固定在骨盆中，他将会向下运动，压迫子宫颈，为分娩做好准备。



自然分娩是对子宫的保护

曾有学者做过调查，我国20世纪50年代剖宫产率是2%，60年代是4%~6%，70年代逐渐上升到10%~15%，80年代达20%以上，到了90年代初骤然上升到30%。根据最新的资料显示，有些大城市的医院里，剖宫产率竟然高达60%！



其实，自然分娩是人类繁衍生命的一个过程，是瓜熟蒂落的结果，是人类的本能，自然分娩是对子宫的保护。采取自然分娩对子宫有很多好处。

★ 自然分娩对子宫的好处

1 分娩的过程中子宫有规律的收缩能使胎儿肺脏得到锻炼，胎头受到子宫收缩和产道挤压的影响，头部充血，可提高脑部呼吸中枢的兴奋性，有利于新生儿出生后正常呼吸。

2 对女性来说，分娩时腹部的阵痛使孕妈妈大脑中产生内啡肽，这是一种比吗啡作用更强的化学物质，可给产妇带来强烈的欣快感。同时，阴道分娩可使子宫口扩张得很大，有利于产妇产后恶露的排出，出血少，产后子宫恢复得较快。

3 自然分娩对母亲来说，没有手术可能出现的并发症和创伤，分娩后活动自如，身体恢复快，子宫上不留瘢痕，如果再次分娩较瘢痕子宫的产妇危险性小。

★ 剖宫产对子宫的损伤

1 剖宫产是经腹部切开子宫取出胎儿的过程，相比自然分娩来说，剖宫产对子宫的创伤大，产后易发生肠粘连，而且再次妊娠分娩时可能从原子宫切口上裂开，发生子宫破裂。

2 剖宫产会让子宫留下永久性瘢痕，这种子宫又叫“瘢痕子宫”。“瘢痕子宫”在产后2年内再妊娠容易发生胎盘植入、胎盘粘连，分娩时易发生子宫破裂、胎盘剥离不全。避孕失败实施人工流产时易发生子宫穿孔等情况，而自然分娩则能保全子宫，避免上述情况的发生。

3 剖宫产创伤大，手术切口较长，伤口愈合、拆线时间都较迟，增加子宫内层异位症发生概率。

4 出血多少对身体健康有重要的影响。剖宫产出血多，若产后护理不当，很容易造成新妈妈体虚，或者引起其他病症。

自然分娩虽然在产程中需要忍受阵痛以及生产时的剧痛，但这是生命不可逾越的阶段。因此，如果身体允许，应选择自然分娩。

分娩后子宫需要恢复

“哇……”宝宝响亮的啼哭让妈妈长吁了一口气，历经10个月的艰辛，新生命诞生了！但是，妈妈的任务并没有随着宝宝的出生而宣布告终，相反，妈妈既要承担哺育新生命的重任，还要恢复自身的身体让子宫恢复到最佳状态。

★ 子宫的自我修复过程

产后子宫的修复不是一蹴而就的，需要有一个过程。一般是4~6周逐渐复原，6~8周才能完全愈合。子宫的修复不仅指子宫体的大小恢复到产前水平，还包括子宫颈、子宫内膜的复原。这三个方面，哪个部分没恢复好，都会对健康不利。

1 子宫体的自我修复。收缩是子宫体自我修复的主要动作。分娩时，子宫体不断收缩，将胎宝宝、胎盘挤出。分娩之后，子宫体仍需要进行强有力的收缩，将分娩时破裂的毛细血管开口压住，使出血停止而形成血块，然后子宫体再进一步挤压，将血块不断排出。子宫体会随着血块的排出而慢慢变小，在产后4~6周恢复成产前的大致大小，并降入小盆骨腔内。

判断子宫体恢复情况是否良好，是有“硬性指标”的：第1个指标，

刚分娩后的子宫底，可以从肚脐触摸到，约2个星期后，就无法摸到了，如果还能继续摸到，则有可能是子宫肌瘤，需要及时就医；第2个指标，即恶露颜色的变化，一般是从鲜红、暗红、深黑到淡红色，最后变成无色。

2 子宫颈的恢复。在分娩前24~48小时内，子宫颈口开始活动，不断充血、水肿，变得非常柔软，子宫壁也变得很薄，皱起来就像一个袖口一样。分娩后7~10天，子宫壁会“闭关修炼”，进行内部修复，一直到产后4周左右，子宫颈才会

恢复到正常大小。

3 子宫内膜的修复。子宫内膜的修复也需要一个过程。分娩后，胎盘和胎膜会完全与子宫壁分离。子宫蜕膜经由阴道排出后，子宫内膜的基底层就会长出一层新的子宫内膜。一般10天左右，除了胎盘附着面外，子宫腔会全部被新的内膜所覆盖。分娩后，胎盘附着面部分的子宫壁大概有手掌大，随着胎盘附着物的排出，子宫壁会逐渐缩小，约在产后2周，直径能缩小到3~4厘米，产后6~8周才能完全愈合。

★ 子宫修复，注意这些问题

子宫虽然很坚强，能用超强的耐力孕育新生命。但是，子宫也很脆弱，如果不给予足够的关怀，就会引发妇科疾病，给你致命的打击。当发现自己的子宫恢复情况不佳时，一定要小心了，它可能遇到了一些问题。

1 如果子宫恢复不好，有胎盘、子宫蜕膜或血块残留，子宫腔就会被血块填塞，这样会连累子宫平滑肌停止收缩，造成子宫收缩不良，就会出现褐色出血持续不断的情况，还有引起大出血的危险。

2 分娩后护理不当，引起子宫或盆腔感染，不仅会导致长期出血，还会引发子宫内膜炎或盆腔炎。

当出现以上问题时，妈妈千万不要掉以轻心，要及时就医，在医生的指导下进行治疗和恢复。

3 子宫过度后屈，恶露不易排出，而子宫具有自我调节能力，遇到这种情况，子宫会加大收缩力度，从而使妈妈产后出现宫缩疼痛的情况。另外，恶露不易排出，容易残留在子宫的褶皱、印窝中，长此以往会转化成毒素，使子宫腔受到感染而引发炎症。

4 如果产后2周进行自检时仍可摸到子宫硬块，很可能是子宫肌瘤。子宫肌瘤影响子宫的收缩和修复，使出血量增加并持续不断。

5 产后排尿不利，膀胱过度充盈，会挤压到子宫，影响子宫的收缩。另外，充盈的膀胱会阻挡子宫，使其不能下降到盆腔中。

6 妈妈年龄较大、身体条件不理想、分娩次数多或多胎妊娠等，都会影响到子宫的复原。

★ 做足“功课”，帮助子宫恢复

1 分娩后要及时排尿。通常，分娩之后，医生都会嘱咐妈妈要尽早排尿，一般在产后4小时小便。怀孕时，膀胱受增大的子宫挤压，孕妈妈都会变得尿频。分娩后，原先受挤压的膀胱一下子恢复了“自由”，再加上妈妈肌肉张力降低、会阴伤口疼痛，容易发生尿潴留，使膀胱增大，从而妨碍子宫收缩而引起产后出血或膀胱炎。

2 产褥期适量运动。老人都讲究分娩后要卧床，怕受凉。卧床休息十分有必要，但也要注意适量运动。一般产后6~8个小时，妈妈在身体允许的情况下，尽量下床活动，这样有利于生理机能和体力的恢复，帮助子宫复原和恶露的排出。

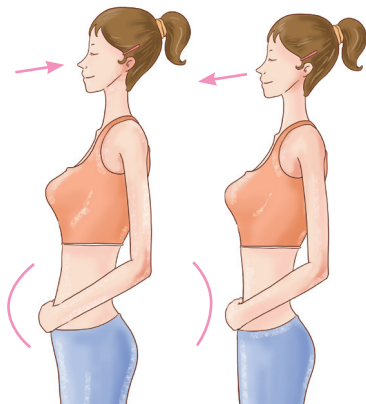
3 多按摩子宫底。分娩后的初期，经常按摩子宫底，以使子宫肌肉受到刺激而产生收缩反应，这对子宫恢复有益。

4 尽可能母乳喂养。刺激乳头能帮助子宫收缩，因此分娩之后，妈妈要早开奶，让宝宝尽早吃母乳。只要宝宝频繁吸吮，子宫就会产生这种反射刺激，不断收缩，使子宫的恢复加快。对于不能哺乳的妈妈，也可以采取按摩或热敷的方式刺激乳头。

5 做个讲卫生的妈妈。传统观念里，分娩后的一个月内不能洗澡。其实，分娩后沐浴的好处多多。如果是自然分娩，沐浴能保证外阴清洁，使细菌不易停留，从而减少细菌侵袭子宫的风险。另外，沐浴还能促进外阴伤口血液循环，有利于伤口愈合。如果是剖宫产，且是横切口，沐浴时要在伤口表面贴上纱布，并避免用水直冲，沐浴后及时换药。如果是竖切口，可单独用水冲洗外阴。

6 保养盆腔，促进子宫恢复。分娩后，骨盆腔组织的恢复也要引起重视。如果骨盆腔恢复情况不好，下半身会有下坠感，容易腰酸，同时还容易引起尿失禁。在分娩后半年内，要避免搬重物、下蹲等下腹用力的动作，这些动作对骨盆腔的恢复不利。在分娩一周后，可躺在床上做抬腿、提臀、膝胸卧式运动，还可以做腹式深呼吸，这些运动对子宫和下腹收缩、复原都有促进作用。

腹式呼吸示意图



吸气时腹部慢慢鼓起。呼气时腹部慢慢收缩。



做母亲是女人的头等大事

做母亲让女人的生命更完整

“女人只有在做母亲的时候，才达到她的最高境地。”（林语堂《论性的吸引力》）因为，母亲的角色，会改变太多的东西，让女人的生命更加完整。

对于女人来说，升级做母亲之后，改变的不仅仅是身材和容貌，更深刻的是内在品质的改变，如性格、思维、人生观等。

★ 分娩之痛让人更坚强。

疼痛分十二级，最高一级的疼痛即是分娩。经历分娩之痛后，女人会变得更加坚强，更加无所畏惧。

★ 生育使女性股骨更强壮。

美国研究人员发现，到了65~75岁，与生过孩子的女性相比，未生育女性的股骨骨折风险陡增44%，而女性每生育一次，就有助于降低9%的骨折风险。

★ 学会忍耐和坚强。

有了孩子的牵绊，再也不能与朋友逛街、喝茶、聊天；再也不能读书、上网、打游戏；变粗的腰身穿不了昔日的漂亮衣服；忙乱的生活，无暇顾及依旧青春的容颜；昔日引以为自豪的飘逸长发只能忍痛割爱。忍受着寂寞和单调生活，远离朋友与多姿多彩的世界，一切以孩子为中心画了一个生活圆圈，在平凡的生活中学会坚强和忍耐。

★ 懂得付出和感恩。

体会十月怀胎快乐与辛苦，感觉生命在体内生长的喜悦，体验抚养孩子的辛苦和劳累。在孩子年幼时，几乎所有女人都没有了自己，一切围着孩子转，按照食谱给孩子做着一日三餐。另外，做母亲的女人体会到养育儿女的辛苦和

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖”，每次吟咏这首《游子吟》，万千情愫就会涌上心头。母亲对孩子的爱，是一种天生的本能，而对女人来说，做母亲是这一生的头等大事。

劳累，理解父亲的严厉和母亲的唠叨，懂得了感恩，感谢父母给予自己生命，感谢生命带来的快乐。

★ 变得更加严于律己。

宝宝是妈妈的一面镜子，随时折射出妈妈的影子，因此，为了给宝宝做一个好榜样，也让自己变得更加完美，妈妈会变得更加严于律己。

★ 变得更加热爱学习。

宝宝长大后，总会问“十万个为什么”，而妈妈在宝宝眼里是无所不知的“超人”。为了更好地照顾宝宝，为了解答宝宝的“为什么”，妈妈变得更加热爱学习了。这种习惯一旦养成，将会使人受益终身。

做母亲使女人的幸福加倍

幸福是什么？幸福有很多种，学业有成是一种幸福，事业成功是一种幸福，与朋友患难与共是一种幸福，有一个知心爱人是一种幸福，建立温馨的小家也是一种幸福。母爱是女人的天性，对于女人来说，最幸福的莫过于做一个母亲，看着孩子一天天长大。

★ 被需要的幸福

小牛，在同事们眼里，她就像一个被宠坏的孩子，叛逆、随性，对人生没有规划。但自从结婚生孩子之后，她就像变了一个人，不仅努力、认真地工作，而且还参加各种学习，不断充实自己。

有一次聊天，她说出了自己的心声：“以前总是被别人照顾，被周围人呵护，觉得这是幸福。但有了孩子之后，我感觉自己的整个生活都不一样了，人生也更加清晰了，工作、上进、受苦受累都是我的责任，因为孩子需要我，被人需要是最大的幸福！”

是啊，被人需要是一种极大的幸福，也是支撑我们生活的动力。因为这时我们会体验到存在感、价值感。被需要，有时候虽然是一种负担，仔细深思后才明白其实是真正

的幸福。尤其是有了孩子，孩子需要你的照顾，需要你的呵护，需要你陪伴一路前行，这是多么幸福的事儿啊！

★ 付出的幸福

十月怀胎，妈妈要忍受孕吐、尿频、腰酸等种种不时，分娩时还要经历常人无法忍受的疼痛，分娩之后更要对孩子付出许多心血——给孩子换尿布、洗尿布、喂奶等。虽然付出的过程十分艰辛，但这个过程焕发了女性潜藏在内心的母爱，使女性尽情地释放自己的感情，这个过程是幸福的。“妈妈！”当孩子喊出这句最动听的话时，相比所有的付出，妈妈的心都被幸福的甜蜜融化了。

★ 维系家庭的幸福

孩子是夫妻爱情的结晶，还是维系家庭幸福的纽带。因为有孩子，你和丈夫一起探讨孩子的成长，一起为孩子的生活努力，一起承担生活的责任。在这“一起”的过程中，夫妻双方可以进一步相互理解，相互扶持，变得更加亲密无间，让平淡的生活有了一个又一个的“蜜月”期。



有一个知心爱人是一种幸福，建立温馨的小家也是一种幸福。母爱是女人的天性，对于女人来说，最幸福的莫过于做一个母亲，看着孩子一天天长大。



生孩子代表着女人的完美蜕变

对于女性来说，生孩子是一项大工程，耗费体力不说，还要承担很多精神上的压力。在相当多的女性眼里，孩子就是“催老剂”，女人生完孩子之后就会变老，跟美丽说再见。因此，不少年轻女孩子不愿意生孩子。

其实，生孩子对女性来说，也是一个“化茧成蝶”的美丽过程。

生过孩子的女人就像绽放的花朵般美丽

★ “生孩子变老”没道理

生孩子真的会让女人变老吗？女性生完孩子后，体内雌激素水平会有所降低，如果没有科学保养，时间长了可能会骨质疏松。但产后只要及时补充营养，坐好月子，身体各项生理指标都能恢复到孕前的水平，因此，“生孩子会让人变老”的说法是站不住脚的。

此外，孕期和哺乳期会使正常的排卵暂时停止，而女性排卵数量是一定的，因此，排卵的暂时性停止，意味着推迟了绝经期的到来，从这个角度上说，生孩子不仅不会让人变老，还能延缓更年期的到来。

★ 产后身体变形，那是补得太过了

女性产后体形有点变化是一定的。如骨盆会变宽，乳房会变大，但这并不会影响人的外形。产后体形的变化并不是生育本身造成的，而是孕期、产后营养摄入过剩，产后运动少，能量消耗低引起的。正常体重的女性在孕期体重增加 12 千克左右，可现在，不少孕妇的体重能增加 15 千克以上，甚至 20 千克，生下巨大儿的比比皆是，产后恢复起来当然就困难多了。而且过度肥胖还致使皮下纤维组织断裂，进而形成妊娠纹。

★ 女人生完孩子也能变得靓丽更胜

孕前

不少女人生完孩子之后反而更像绽放的花朵般美丽。原因就在于产后保养做得好，让女人的气色更好。

好的睡眠是美丽存在的基础，产后充足的睡眠能让女人拥有红润细腻的皮肤。另外，产妇的饮食通常营养都很丰富，而充足的营养对身体恢复、皮肤滋养等非常有益。

另外，幸福的女人最美丽，被幸福包围的母亲最美丽。女人生完孩子就会有特别大的幸福感，这种幸福感很容易外露，变成一种母亲特有的光辉。而且，做了妈妈的人就会有种责任感，能让她们保持精力充沛，显得神采奕奕。



生孩子可降低患卵巢癌、乳腺癌的风险

现代社会,由于工作、生活压力大,晚婚晚育成为潮流,一些家庭甚至不打算要孩子,享受自由时尚的“丁克”生活。殊不知,不生育对女性的健康影响很大。

★ 怀孕可降低患卵巢癌的风险

对于女性来说,怀孕能激发女性的母爱本性,同时还是对女性生殖器官的一种保护。怀孕时,卵巢暂停排卵,对于勤恳工作的卵巢来说,是一种不错的放松与休息,也是身体各项机能进行调整的良机。

如果一直不怀孕,卵巢就必须坚持工作,每个月都会排卵,而排卵会对卵巢造成一定的损伤,身体则会产生新的细胞来修复受损部位,而新细胞在产生过程中很可能会出现变异,出现癌变。

研究还发现,怀孕让女性体内产生一种抵抗卵巢癌的抗体,它能有效地预防卵巢癌的发生。

★ 分娩后正确哺乳降低患乳腺癌的风险

研究表明,未生育过的女性发生乳癌的危险为已生育者的2倍。其中,35岁以上生育者得乳腺癌的概率比35岁以下者高3倍。

女性在怀孕过程中,体内会产生大量的黄体酮,能很好地保护女性健康。如果不生育或生育过晚,会使体内黄体酮分泌减少而雌激素增高,增加对乳腺的刺激,因而患乳腺癌的风险也会高。

另外,正确的母乳喂养能使乳腺保持通畅,对乳腺癌的发生有预防作用。如果极少哺乳或从未哺乳,易导致乳房积乳,患乳腺癌的危险性明显增加。

★ 生孩子还能缓解一些妇科疾病

从生理角度来看,适时怀孕及至生育,能缓解一些妇科疾病,如子宫内膜异位。子宫内膜组织出现在子宫腔以外的其他地方,就叫子宫内膜异位。这些“出走”的子宫内膜长在了鼻腔、肺部或者口腔,它们在卵巢激素的作用下,也会周期性出血。怀孕后,体内孕激素增加,子宫内膜的生长就会被抑制住,甚至萎缩,那么周期性出血的现象就缓解了。



生孩子使女人拥有更强健的股骨

怀孕生子，妈妈不仅得到可爱的宝宝，还能得到更多的褒奖，如拥有更强健的股骨，这会减少老年期骨盆部位发生股骨骨折的风险。

美国研究人员做过一项研究，对 9704 位女性的骨骼情况进行长达 10 年的追踪。统计发现，随着时间的流逝，人体的骨质会加速流失，尤其是进入更年期后，骨质的流失速度更快，因而容易出现骨质疏松、骨折的现象。一般情况下，50 岁左右容易发生腕骨骨折，60 岁左右容易出现脊椎压迫性骨折，而 70 岁左右的女性最容易被股骨骨折困扰。研究发现，腕骨骨折和脊椎的骨折概率与是否生孩子无关，而股骨骨折的发生率却与是否生过孩子有着密切的关系。研究人员发现，65~75 岁的女性，如果没有生育过孩子，股骨骨折的风险增加了 44%，而每一次生育都能帮助女性减低 9% 的股骨骨折风险。

研究认为，女性在怀孕的过程中，体位发生自然改变，身体的施力点产生了变化，影响到了股骨支撑的力学结构，最终强化了股骨支撑，因此让女性拥有了更强壮的股骨。到了老年期，发生骨盆部位股骨骨折的风险，比没有生育过的女性要低许多。

另外，怀孕后为了保证胎宝宝的正常发育、满足自身身体代谢的要求，以及产后为了提供乳汁中钙的含量，妈妈都会进行补钙，这在一定程度上使股骨变得更加强壮。

生孩子让女人和痛经困扰说再见

痛经发生时，女性常会感觉下腹剧烈疼痛、腰酸、甚至恶心、呕吐的现象，给女性带来许多烦恼，严重的会直接影响正常工作和生活。

引发痛经的原因有很多，比如说宫寒、宫颈管狭窄、内分泌失调、子宫不正常收缩等。

朋友小田，每次来月经的时候，她总是面色苍白，一脸的愁容。用她的话来说，痛经是一件惨无人道的事情，让人痛不欲生。她看过不少医生，也吃过不少药，但只能缓解症状，每次来月经还是会痛得冒虚汗。怀孕后，她觉得最高兴的一件事情就是没有痛经的困扰，不用在每个月那几天坐立不安了。生完孩子后，她更是欣喜，原来让自己倍感烦恼的痛经竟然好了很多，虽然还是感觉小腹肿胀的，但比怀孕之前的那种痛，可以说是小巫见大巫了。

从生理角度上说，生产后不久，月经又会恢复。但是，这次却有一个可喜的变化：令人烦恼的痛经减少了，有些女性甚至发现在生产后痛经基本上消失了。难怪有的妈妈感叹：“早知如此，真该早点生宝宝。”

生孩子能使女性的痛经症状得到缓解，甚至基本消失，原因可以从以下几个角度来分析：

1 有些女性宫颈管狭窄，经血经过宫颈管时出现排血不畅的情况，此时子宫需要更强力地收缩，以使经血排出，从而让女性出现痛经的症状。但分娩后，女性的宫颈管扩张了，经血排出顺畅，痛经自然就缓解或消失了。

2 与子宫中的某些激素有关。子宫中的某些前列腺受体点可分泌前列腺素，而前列腺素是一种多功能激素，它有令子宫收缩的作用，而子宫不正常收缩是导致痛经的重要原因之一。在生育的过程中，子宫中的某些前列腺素受体点受到破坏，引起痛经的痛点减少了，痛经也就自然缓解了。

3 与孕期、坐月子时大量进补有关。子宫内血液循环不畅，有瘀血，可导致痛经。而孕期、坐月子时，为了妈妈和宝宝的健康，妈妈一般都会大量进补，食用富有营养的食物，这对促进子宫血液循环、消除瘀血有益。子宫血液循环流畅，没有瘀血了，痛经自然就消失了。



生孩子能帮助女人增强免疫力



不少女性发现，怀孕之后身体免疫力似乎增强了，很少生病。即使是在流行性感泛滥成灾的季节，也许全办公室的人都无一幸免，但孕妈妈却仍然安好。

研究发现，这是因为在怀孕的过程中，胎宝宝的细胞，也就是原始的胚胎干细胞，会进入妈妈的血液以及肝脏、甲状腺和脾脏之中，并分化成母体的各种细胞，修复原有细胞的一些缺陷，可能会使妈妈自身原有的一些疾病不治而愈，比如心脏病、高血压，以及一些妇科疾病。乌鸦反哺，胎宝宝还在妈妈的腹中时，就用自己的“孝顺”表达自己对妈妈的爱。

中医认为，母养子，子更养母。女性怀孕后的前3个月，胎宝宝只是被动地接受母亲对他（她）能量的补充，只有母亲营养储备足够才能跟上他（她）的脚步。但是，3个月之后，胎宝宝的各器官组织分裂完成，他（她）就有了自己的“能量罐”，反过来带动母亲的脚步。也就是说，从怀孕3个月之后，母子间的阳气是相

互给予的。当胎宝宝的阳气“被充足”时，他（她）就会反哺母亲。胎宝宝是有智慧的，只要他（她）足够健康，他（她）就有能力为自己建立起隐形的防护网，加强对生命的自我保护，而这种防护网最直接的表达形式就是对母体的“反哺”。中医将这种情况称为“互根作用”，就像父母生下孩子，要辛苦养育孩子，等孩子长大了，反过来赡养父母一样。

怀孕时，身体所分泌的孕激素对生殖器官有保护作用，从而减低了女性患乳腺癌、子宫内膜异位症等妇科疾病的概率。

另外，分娩的过程虽然很痛苦，但在这个过程中，你使尽全身的力气换来的，是让你的全身各机能都得到了锻炼、整合、提高，由此会增强身体的排毒、抗感染、抗癌及抗心血管病的能力。就是这样一次完整的分娩过程，它增加的可是你10年的免疫力，特别是针对妇科肿瘤。

对于女人来说，生孩子就是一种重生，而这种重生就是孩子给的。

生孩子是女人的第二次发育

乳房，是女性柔美的象征，是女性展示美的利器，也是完成神圣职责的器官，被称为女性的“事业线”。但是，有的女性却为自己不够健美的乳房而烦恼。其实，只要抓住孕育生命这一时机，乳房是可以“第二次”发育的。

女性怀孕以后，随着体内雌激素和孕激素的增加，这两种激素会作用到制造乳汁的组织，使乳房感觉肿胀、发麻。雌性激素的增加使乳汁输送管延长并扩展出分支，孕激素水平的提高会促进乳腺葡萄状腺体的气泡的生长（这是未来生产乳汁的地方）。同时，身体还会自动调节，使更多的血液流向乳房，脂肪组织也开始在延展开来的乳汁输送管和腺体周围积蓄、围绕、层垫。

随着孕程的发展，女性体内的激素水平持续升高，乳房的增大也越来越明显。同时，女性的脑垂体分泌泌乳素，引起腺体气泡组织的细胞发生分化，这样日后它们就可以从血液中合成并制造出乳汁来。

到了孕晚期，女性胸部会比孕前增大好多！

也有女性担忧，分娩之后，乳房会不会慢慢恢复到孕前的状态？哺乳会不会让乳房下垂？答案因人而异。

分娩之后，养护乳房最好的方法就是正确哺乳。乳腺在哺乳的时候会越发地畅通，而乳腺通常是乳房健康美观的重要条件。另外，断奶时要采取渐进的方式，猛然回奶，很容易使乳腺堵塞，容易引发乳腺疾病，还有可能造成胸部下垂。

断奶后乳房的萎缩和变小是生理过程，但如果能适当按摩保养和调节乳房的

组织结构，既能让乳房健康，也能保证乳房美观。

另外，为了防止乳房下垂，女性孕期和产后尽量少吃盐。吃含盐过多的食品会使肌体组织中“保存”大量水分而导致乳房下垂。

★ 孕期和产后，可多吃以下食物：

富含维生素C的食物，如猕猴桃、草莓、红枣等，这些食物可以强化组织纤维，防止乳房下垂；含丰富蛋白质的木瓜、鱼、肉、鲜奶等，以及黄豆、花生、杏仁、核桃、芝麻、玉米等，它们对健美胸部很有帮助；菜花、葵花籽油等富含维生素A的食物可刺激激素分泌，而激素是促进乳房发育的重要物质；牛肉、牛奶、豆类及猪肝等食物富含B族维生素，有助于激素的合成，对保持乳房挺拔有益。



生过孩子的女人会重塑大脑

俗话说“生个孩子傻三年”，不少女性发现，从怀孕开始一直到孩子出生后，自己的智力仿佛下降了，经常健忘，开会忘记带材料挨领导训，或是把东西放在桌子上了却到处找不到，或是把手机当成遥控器……其实，这些现象只是暂时的。生孩子确实会给女性带来很多变化，不论是生理上还是心理上的，但这些变化也会让女性变得更加聪明。

★ 怀孕之后会“变傻”

女性怀孕后通常会发现自己的记忆力和逻辑能力不如从前了，人变得恍惚、健忘，这种感觉非常糟糕，更糟糕的是周围的人无法理解这种感受和改变。有时，“变傻”还会给生活造成或大或小的麻烦。

为什么怀孕之后会“变傻”呢？这都是激素“惹的祸”。

怀孕前3个月时，激素黄体酮稳步上升，甲状腺水平开始下降，这种组合会导致孕妈妈健忘，注意力难以集中，思想处理能力放慢，甚至出现头晕现象。

到了孕晚期，孕激素的影响开始显著减少，但雌三醇激素水平的提高会导致怀孕女性的大脑出现“临时记忆”问题。她们会变得很难记起最近发生的事件，对自己的情绪多变也难从自身找原因。

★ “变傻”其实是大脑重塑

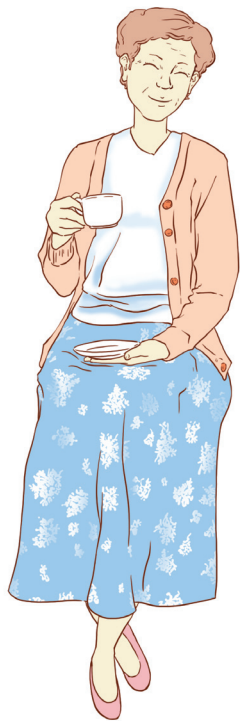
尽管怀孕时会“变傻”，但这只是暂时性。怀孕生产使人体内的激素水平急剧变化，这使得新妈妈的大脑为了应对养育宝宝而进行重塑，而大脑重塑过程对智力的提高十分有益。

最新神经科学研究发现，生完孩子几个月的女性，由于体内激素水平的影响，脑皮层的面积会变大，大脑皮层中灰质的数量呈现微小但显著的变化，尤其是与孕育动机（下丘脑）、奖赏、情绪加工（黑质和杏仁核）、感觉统合（顶叶）以及判断推理（前额叶皮层）有关的脑区。

大脑的这些变化正是为母亲身份而进行的，目的是满足妈妈日后将遇到的许多新需求。这些变化将会影响妈妈的一生，能使其产后智力不断提高，甚至能使其在将来免受老年病的困扰。



生过孩子能帮助女人推迟更年期



妊娠、哺乳可以抑制排卵，这样就能很好地保护卵巢，卵巢功能越好，卵巢就延迟衰老，意味着推迟更年期的到来。

在很多人眼里，更年期意味着衰老，有的人甚至对更年期有着莫名的恐惧。的确，更年期是人体衰老过程中一个重要而且生理变化特别明显的阶段，90% 以上的女性都会出现生理或心理上的症状，甚至会影响到个人健康和生活质量。因为这样，很多女性都想推迟更年期。

推迟更年期的方法有很多，如借助药物、保健品，加强饮食营养，适当运动等等。还有的人认为，生孩子容易老，不生孩子能推迟更年期，于是有的人选择不生孩子。

姑且不说不生孩子的危害，即使不生孩子，由于身体的衰老，代谢能力降低，更年期也是避免不了的。况且，不生孩子，还会增加乳腺癌、子宫肌瘤、痛经等妇科疾病的发病率。而事实正好相反，生孩子能帮助女性推迟更年期。

在女性的一生中，卵巢内约有 40 万个基始卵泡，但仅仅只有 400~500 个卵子能够发育成熟，这些数字会跟随女性的一生而不再增加。初潮后每个生理周期会有一个成熟的卵子排出，黄体期会产生大量雌激素和孕激素，如果女性卵巢早衰，卵细胞没有了，自然就会进入绝经期。也就是说，一个女人的排卵年限大约是 30 年，卵子排出一个便减少一个，最后排卵停止，就意味着更年期到来，女性即将步入老年期。

处于妊娠期的女性是不排卵的，胚胎一直分泌性激素。因此，怀孕能帮助女性推迟更年期的到来。另外，哺乳期排卵也受到抑制，所以哺乳期越长，排卵就越少，卵巢功能越好，绝经则越晚。同时，婴儿长期吸吮母亲乳头，对无乳和少乳的母亲来说，可刺激催乳素增加，使乳汁由无到有、由少到多，从而延长哺乳期。卵子推迟排出，这对维持卵巢功能正常、预防卵巢早衰很有益。而卵巢推迟衰老，意味着推迟更年期。





美丽易逝， 停止伤害子宫的行为

她既不是诗人笔下的天仙，也不是失恋人心中的魔鬼，她只是和我们一样的，有感情有理性的动物。

不过她感觉得更敏锐，反应得更迅速，表现得更活跃。因此，她比男人多些颜色，也多些声音。在各种性格上，她也容易走向极端。她比我们更温柔，也更勇敢；更活泼，也更深沉；更细腻，也更尖刻……

世界若没有女人，真不知这世界要变成什么样子！我所能想象得到的是：世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的『真』，十分之六的『善』，十分之七的『美』。

——冰心《关于女人》





爱你的男人 不会让你痛苦

“一切不以结婚为目的的恋爱都是耍流氓”，同样，嘴上说爱你但又让你承担流产痛苦的男人，其实是在伤害你。爱情是盲目的，但一定要保持清醒的头脑，要相信，爱你的男人会把你捧在手心、含在嘴里，会和你一起，悉心呵护你的身体。

女人要铭记流产的危害

曾有一位诺贝尔物理学奖得主说过：“（人啊，）你的存在几乎和那些岩石一样古老。数千年来，男人一直为生存而奋斗受苦，最后注定是被人遗忘，女人则为了生产而饱受痛苦。”其实，还有比生产更让女性身心交瘁的事情，那就是怀孕了却因为各种原因不能生下来，只能选择流产。

十月怀胎、一朝分娩，是瓜熟蒂落、圆满自结的过程，而流产相当于生生将一个还结结实实连在母体上的未成熟的果子摘下，其对母体的伤害不言而喻。也许很多人想不明白，仅仅是刮宫剥离一个小胚芽，为什么会给子宫造成那么大的伤害？

流产对子宫的伤害不亚于任何子宫疾病，甚至可以说是最大的子宫杀手。

1 人工流产好像是在子宫内做一次“大扫除”，但如果这种手术式的“大扫除”搞得不彻底，残留的血肉淤积在子宫里，又极易引起细菌感染和多种炎症，甚至导致更严重的后果。

2 做人工流产手术，对子宫带来很大损伤。首先受伤的是子宫内膜。女人的子宫，它不光是一个生殖器，还是新生命的土地。受精卵扎根在子宫内膜上，跟农民在土地上播下种子是一个道理。当胚芽成长起来时，它的根系在母体里汲取营养，就像我们看到的树根一样，是盘根错节、千丝万缕的。

人工流产大多数采取负压吸宫和刮宫的等方法，手术的器械就像剪刀、挖掘机等，生生铲掉“树根”和“土壤”的联系，这样势必造成“土壤”出现大量的伤口。不仅如此，每次做人工流产



手术时,或多或少地刮去一些子宫内膜,这对子宫无疑是一个强烈的刺激,刮的次数多了,子宫内膜就会受到严重的“显性损伤”(最危险的当属子宫穿孔),这样再次怀孕时就容易发生胎盘植入、粘连,造成难产和胎盘滞留。

调查发现,做人工流产手术后,10%的人出现术后感染、大出血、人工流产不全等并发症,18.9%的人出现月经不调、附件炎、宫腔粘连及官外孕等并发症。更可怕的是,人工流产可能导致终生不孕,尤其是曾多次做人流手术的人更容易发生。因为反复钳刮子宫内膜,使子宫壁变薄,内膜越来越少,从而导致月经过少,甚至闭经。而受精卵着床没有良好的“土壤”,是无法发育成胚胎的。

3 女性进行人工流产手术后,内分泌会发生突然变化,暂时失去平衡,身体就要重新调整,如果调整得不好,容易出现内分泌紊乱,影响内分泌系统的正常功能,造成人体的一次“隐性损伤”。“隐性损伤”和“显性损伤”功能作用于女性的身体,很容易导致女性人体各方面的功能,包括免疫功能就会过

早衰退。“人工流产过频,红颜易逝”,这绝对不是危言耸听。

怀孕是一种幸福的感觉,你会感到整个人被快乐装得满满的。而流产,被带出身体的也许不仅仅是一个细胞,很可能是你做母亲的资格。流产,一个让生命还没来得及开始就结束了的过程,不论是自愿的还是被动的,那种伤痛都

是女人急于忘掉的,直到下一个生命开始孕育的时候,这种伤痛才会被快乐重新代替,否则会伴随她们的生活,直到永远。

因此,要好好保护自己的子宫,不要让流产将生长在子宫里的那些生命一次又一次地连根拔起。只有保持子宫完整健康,你才能享受做母亲的幸福。

子宫的5大致命伤

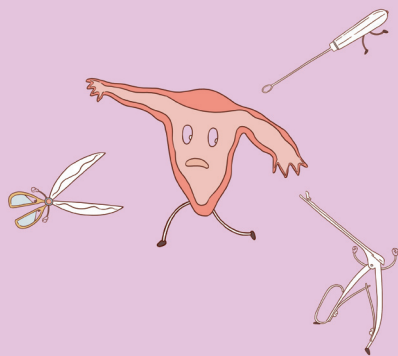
1 反复流产,尤其是人工流产。每次刮宫都会使子宫内膜变薄,还会引发盆腔炎、急性输卵管炎等,严重时还会导致不孕;流产时间间隔越短,损害越大。

2 多次妊娠,每增加一次妊娠,子宫就多一点风险。怀孕3次以上,子宫疾患及发生危害的可能性会显著增加。

3 忽视产前检查,忽视定期产检,可能导致难产甚至子宫破裂等严重后果。

4 不洁性生活,这会使许多细菌经阴道进入子宫腔内,引起感染。

5 性生活紊乱,或过早开始性生活。



女人，不要毫无原则的顺从

曾经有一个年轻的病人，来我们科室就诊时，已经怀孕2个月了，而之前她有过好几次流产的经历。检查之后，我们发现她的子宫壁和子宫内膜都已经受到了严重的伤害，如果再进行人工流产手术，很可能以后再难怀孕了。

我们将情况跟她说明，并严肃地劝告她：“别再做人工流产手术了，这样对子宫的伤害实在太大了，如果你放弃这次机会，以后能不能怀上孩子很难说。”

听到我们的话后，她难过地哭了起来，给我们讲述了她的“爱情”和流产经历。

我和男朋友是大学同学，相爱三个月之后，他的俊朗和温柔打动了我，我把最珍贵的第一次交给了他。有了第一次的亲密接触，我们就如同新婚，迫不及待地品尝性爱带来的滋味。

尽管每次性爱，我都要求男朋友做好安全措施，但几次之后，他软磨硬泡，我抵挡不住他的请求，同意不戴安全套。一次“体贴”的体验后，男朋友再也不肯戴安全套了。他开始给我算安全期，虽然我明知安全期并非绝对安全，可面对他的不断请求，我心一软就依了他。最终，我还是怀

孕了，可我们都很清楚，这个孩子来得不是时候，于是我进了手术室。

我们挑的是大医院，在进手术室之前，医生告诉我，会给我打麻醉，不会痛。果然，整个手术的过程毫无知觉，等我清醒之后，确实没有痛感。第二天，我正常去上课。

之后，理所当然地第二次、第三次怀孕。而我已经不再害怕，可以勇敢地进入手术室。然而，一次次流产，却像墨汁，慢慢地浸染着我的身体，我白皙红润的皮肤开始变得萎黄，每天都没有精神，对性爱的需求也越来

越少，有的时候总在噩梦中惊醒，觉得人生怎么会如此痛苦。

有的时候，我似真似假地对男朋友抱怨，说因为他我做了几次手术，现在都变成“黄脸婆”了。而男朋友却淡淡地回应我：“无痛人流不可能有伤害。”仿佛我的一切都与她无关。慢慢地，我们的感情变淡了，因为害怕失去他，我都忍着痛苦极力讨好他。为了减少伤害，我开始偷偷地吃避孕药。可是，我又意外地怀孕了。

听完她的述说，我们纷纷劝她，尽量跟男朋友商量结婚的事儿，把孩子保住。她没有说话，默默地走了。之后，她没有再来我们这儿就诊，也不知道她是留住了这个孩子，还是找其他医院做了手术。

虽然不知道结局如何，但这个女孩的经历让我们唏嘘不已。我想告诉每个女孩子，身为女性，你的青春、美丽，你做母亲的权利，都跟子宫的健康息息相关，甚至由子宫及其附件掌握着。如果你想终身拥有女性独特的风韵，享受身为母亲的幸福，就要潜意识里将“保护子宫”当成一种信念，一种天职。



避孕那些事儿

子宫是女人最重要的一部分，女性要学会坚守，保护自己的子宫。

★ 避孕药的是是非非

口服避孕药是舒适度最高的避孕方式之一，它的避孕原理主要是通过抑制排卵，并改变子宫颈黏液，使精子不易穿透，或使子宫腺体减少肝糖的制造，让囊胚不易存活，或是改变子宫和输卵管的活动方式，阻碍受精卵的运送，使精卵无法结合形成受精卵，从而达到避孕目的。

避孕药分为短效避孕药、长效避孕药、紧急避孕药三种。

紧急避孕药

不少年轻女孩嫌每日服药麻烦，干脆事先不做“预备”工作，直到经历了性事，才慌忙出门买紧急避孕药服下。紧急避孕药偶尔使用，效果还值得信赖。但是，几乎所有的紧急避孕药都是通过对排卵和子宫内膜抑制而起作用的，因此，在同一个月经周期内连续、多次服用它，会增加月经紊乱的发生概率，也会增加失败率。

短效避孕药

在月经结束之日起连续服用 22 天，可规律月经，同时对经前腹痛、烦躁等症状都有帮助。但因为每日都需要服药，容易出现漏服的情况，可以采取以下方法避免漏服：制作当月的月历，剪贴在药瓶的瓶身上，每服一片，做个相应的记号，丈夫帮助提醒，可防遗忘。

长效避孕药

每月服用一片的避孕药，简便而省事儿，成为许多女性的首选。但是，长期服用对女性身体不利。在长期服用期间，女性不仅阴道的分泌物会增多，还会出现恶心、呕吐等假早孕反应。有的女性长期服用还会影响正常的月经，如月经期会变长、月经量较以前增多，甚至还会出现闭经的情况。另外，卵巢自身分泌的性激素处于被避孕药代替的状态，这样就会使卵巢受到压抑，排卵也会停止，这不但会影响卵巢正常功能的发挥，导致其出现早衰的情况，还会导致受孕困难等后果。

★ 戴安全套是一种现代文明

在性爱过程中，使用安全套避孕，避孕效果高达 99.6%。因为安全套的使用，女性不用口服避孕药而出现类似妊娠反应，也不用上环让子宫出血，可以说戴安全套是一种文明的体现，是对女性体贴、爱护子宫的一种表现。

但是，据调查发现，中国已婚夫妇中使用安全套避孕的比例比较低，在中国城市为 31%，而在农村仅有 12%。出现

这种情况，主要是因为男性不喜欢“隔靴搔痒”的感觉。其实，使用安全套的“不适感”仅仅是塑胶制品与阴道摩擦时有一点点“微辣感”。对于男性而言，生理上出现感觉大多是心理作用，相信随着婚龄的增长，男性会越来越多地发现安全套的好处：拉长射精时间，使双方的满足感更强烈；事后不必忙着擦床单，可以更好地回味性爱的甜蜜滋味；最重要的是使用安全套，能让女方避免很多麻烦，对女性是

一种保护。

★ 上环是国际公认的绝佳避孕方式

上环，就是在子宫里放置宫内节育器，通过机械性刺激及化学物质的干扰而达到避孕的目的。因为上环不抑制排卵，不影响女性内分泌系统，所以能避免一般药物避孕的不良反应。而且夫妻能“亲密”接触，不需隔“膜”交流，是国际公认的绝佳避孕方式。

这些人不适合上环

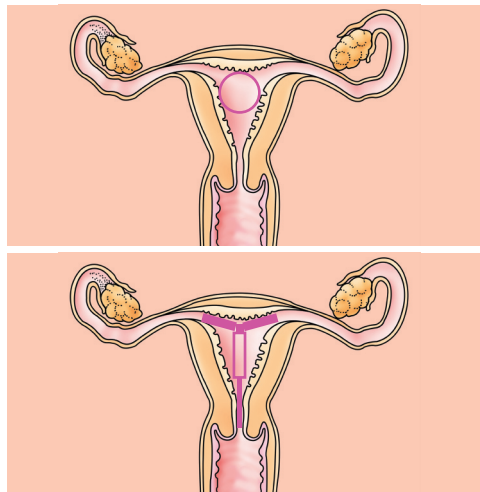
上环虽然方便、可靠，但这种避孕方式并不适合所有人：

阴道炎、宫颈炎患者在疾病未治愈、白带未恢复正常前，不适合上环。因为上环有可能引起炎症复发或加重病情。

有些女性子宫颈口过松，或患有重度子宫脱垂，都不宜上环，即使上环也容易脱落；患有子宫肿瘤的女性上环的位置不好确定，不仅影响避孕效果，而且还有可能造成经血过多，因此不宜上环。

月经过多的女性上环后可能加重流血，因此不宜上环。

节育环在子宫内的放置位置示意图





上环的最佳时间

月经干净后的 3~7 天，此时子宫内膜较薄，怀孕机会少，上环后不易出血过多，是上环的最佳时机。人工流产或中期引产后子宫收缩良好，当时即可上环。另外，产后 3 个月或剖宫产后半年，如果没有感染及出血情况，也可上环。

上环后可能出现的不良反应

上环是将一个异物放入子宫腔内，因此手术后子宫会通过加强收缩来排挤它，大部分人感觉不出宫缩，能适应它，但也有一些人痛点比较低，

会出现腰痛、腰酸及少量阴道出血等情况。

轻度的腰痛、腰酸是子宫不适应而产生的收缩，过一段时间会自然消失，在这期间注意不要干重活，要保证充足的休息时间。

少量阴道出血，或者月经周期缩短，月经量较多，经期延长，是由于子宫内膜受环的压迫，细胞发生炎性浸润。随着时间的延长，子宫适应后，症状会消失。

子宫受到刺激，子宫颈分泌物就增多，一般放环 3 个月后此症状会逐渐减少。

如果放环后月经量明显增多，月经期明显延长或经常有少量流血以及有严重腰酸腹坠疼痛，这些都是不正常现象，应当到医院检查。

选择上环避孕，一定要去正规大医院进行手术。手术后要适当休息，避免过重的体力劳动，同时还要注意卫生，避免感染。当然，上环并不是一劳永逸，需要定期检查，一般放环后第一次检查是在放环后第一次月经过后，第二次是放环后的 3~6 个月内，第三次检查是在放环后满 12 个月复查，以后每年复查一次。



★ 绝育手术适用于不再生育的夫妻

如果夫妻决定享受“丁克”生活，或者是已有孩子决定不再生育，可选择绝育手术避孕。绝育手术，就是通常说的结扎，是将输精管或输卵管通道阻断的避孕手术。绝育手术只是堵塞了精卵相遇的通道，不会影响体内性激素水平，因此不用担心绝育手术会使人的第二性征消失，也不用担心它会使人提早进入更年期。但是，想要绝育手术后再生育，需要承担一定的风险，因此在选择手术前一定要慎重。





向子宫检讨你的不当生活习惯

现代社会，生活节奏快，工作压力大，加班熬夜是常事；很多女性在办公室里久坐不动、缺乏运动或运动不当；因爱美穿露脐装，为减肥过度节食；婚后性生活没有节制，不注意卫生；吸烟、酗酒等生活习惯是女性的“红颜杀手”，它们会使女性的抵抗力下降，为病毒入侵子宫提供机会，诱发多种妇科疾病。

性生活无节制，子宫衰老快

年轻人总是仗着自己身体好，对性生活过度迷恋。年轻人血气方刚，经常会兴奋，可以理解。但是，如果不注意，纵欲过度，性系统长期处于一种超负荷工作状态，造成性系统负荷过重，性器官长期充血。没有足够的休息、恢复时间。长期下去，不堪重负性系统就会出现功能紊乱，对女性而言，可能会引起很多妇科疾病。

1 对于女性来说，性生活没有节制，过于频繁，容易将外界细菌带入阴道，破坏阴道内的正常菌群平衡，造成致病菌快速生长和繁殖，引起盆腔炎。

2 性交时间过久，会导致性器官长期处在兴奋、充血状态，可引起盆腔慢性充血而出现腰酸、腰痛、小腹胀痛、疲乏等症状，长此以往可能会出现慢性盆腔炎。

3 性生活过于频繁，还有可能对宫颈组织造成不同程度的破坏，给细菌打开入侵之门，以致日后宫颈发炎，引起糜烂。

4 连续的性生活加重性器官的负担，使得性器官过早“衰老”，敏感性降低，引起性功能衰退。

盆腔炎、宫颈炎……这些炎症对于子宫来说，无疑是“催老剂”。当子宫及其附件出现炎症时，除了依靠药物治疗，身体也会启动自疗机能，调动身体的某些细胞修复炎症部位。长此以往，子宫一直处于“劳作”的状态，子宫力被透支，就会出现衰老的现象。子宫衰老，最直接的表现就是女性内分泌失调，皮肤粗糙、脸色发黄、色斑皱纹凸显。

因此，为了子宫的健康，女性一定要把握性生活的“度”，保护好子宫。




不洁性生活最易出现妇科病

有了性生活之后，女性的阴道就处于相对开放的状态，给细菌的繁衍创造了机会。如果在亲热的时候不注意卫生，细菌就会趁机侵入阴道，并进入子宫，增加女性患以下妇科病的风险。

★ 不洁性生活最易导致的妇科病

阴道炎	包皮是藏匿细菌的源头，而阴道是性生活的唯一“通道”，如果亲热前男女性器官不卫生，很容易导致细菌侵入阴道，引发阴道炎
盆腔炎	引起盆腔炎原因众多，有反复人工流产、不洁性生活、经期性生活等
慢性宫颈炎	过早有性生活、性生活不洁并且性生活过多，会使女性的子宫颈长期受到包皮垢中的多种致病细菌、病毒的反复刺激，导致慢性宫颈炎
宫颈糜烂	当宫颈炎发炎时，由于炎症的刺激，局部分泌物增加，宫颈长期浸渍在炎性分泌物中，很容易引起宫颈糜烂
宫颈息肉	慢性炎症对宫颈形成长期刺激，宫颈管黏膜局部增生，逐渐向外突出而形成的赘生物，即宫颈息肉，少数宫颈息肉有可能发生癌变



★ 性生活中的妇科疾病征兆

在性生活中女性常常可觉察出一些疾病的征兆，下列疾病征兆，应引起警惕。

1 乳房压痛。与爱人拥抱时感到乳房有压痛点。用手掌平摸压痛点，若发现有小硬块并有触痛感时，应警惕乳房肿瘤。

2 乳头溢血或溢奶，爱人挤压或吸吮乳房时，如有血性分泌物流出，则可能是早期乳腺癌的征兆：如有乳汁溢

出，应警惕患脑垂体微腺瘤的可能性。

3 阴道流血。做爱后排出的黏液含有鲜血，常是宫颈癌的早期信号。即使出血量极少，也不能麻痹大意。

4 尿频尿急。如果在做爱后出现尿频尿急，伴有白带增多，可能患有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎。或男方感染了淋病等，应尽快到医院检查。

5 鱼腥臭味。做爱时或做爱后阴道散发鱼腥臭味。伴有外阴瘙痒及阴道灼疼。可能是患有性病或特纳氏阴道炎。

6 穹隆触疼。穹隆位于阴道最深处，做爱时若感到此处有触疼，提示患有盆腔炎。若伴有继发性痛经，则可能患有子宫内膜异位症。此症可导致痛经、腹疼和不孕。

7 下腹绞痛。做爱不久后出现下腹阵发性绞痛，伴有恶心呕吐，可能是卵巢肿瘤，应及时就诊。

久坐不动对子宫有害无益

现代女性大多每天都在办公室里久坐不动，这样久坐不动会危害子宫，诱发各种子宫疾病。

★ 久坐不动，子宫被“憋坏”了

久坐不动，女性的盆腔底部被压迫，容易充血，导致附件和宫颈的血液循环不畅，而且久坐不动会使阴部透气不好，而潮湿、温暖、密闭的空间是细菌滋生的温床。这两方面的因素共同作用，很容易使子宫及其附件受到感染，引发宫颈炎、宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉等妇科病。

★ 长期久坐，易发生子宫内膜异位症

首先，久坐不动会使子宫内膜偏离本来的位置而到子宫以外的组织生长，这就是子宫内膜异位症的一个诱因。

在月经期内，久坐不动导致的气血不畅还会使经血逆流，引起痛经、腰痛等。同时还会导致血液长时间积压并形成肿块，进而引起囊肿，也就是子宫内膜异位症。

女性在工作之余可以调整一下，如每隔一段时间就站起来走动一下，还可以多做一些伸展运动。下班以后，可以到健身场所参加一下健身锻炼，切不可回家后继续久坐。

在休息日，女性也不要窝在家中，可以约几个好友参加一些室外活动，如爬山、踏青、逛街等，以保持气血正常运行。这样可以减少子宫发生异常的概率，还可以提高身体免疫力。

久坐办公室，不仅会让子宫憋坏，给细菌创造了孳生繁殖的机会，也会可能会使子宫内膜偏离本来的位置而到子宫以外的组织生长，久坐不动还会使气血不畅导致一些子宫疾病的发生。



运动不当也会伤害子宫

适当的运动可以促进身体血液循环，提高身体代谢能力，帮助身体消耗多余的脂肪和排出毒素，从而促进身体健康。但是，如果运动不当，就会对身体造成损伤。尤其是女性，在运动时要注意做到恰到好处，因为不当的运动不仅会使身体肌肉、骨骼等组织器官受到损伤，还有可能伤害子宫。



★ 月经异常

剧烈运动有可能会导导致月经异常。因为剧烈运动会抑制下丘脑功能，造成内分泌失调，影响体内性激素的正常水平，从而干扰月经的形成和周期。另外，月经期间进行剧烈运动，还有可能造成经血过多、经期延长。

★ 卵巢破裂

剧烈运动、抓紧重物、腹部挤压、强烈的碰撞等，都有可能使卵巢受伤，甚至破裂。

★ 子宫内膜异位症

在经期进行剧烈运动，可能使经血从子宫腔逆流入盆腔，随经血内流的子宫内膜碎屑有可能种植在卵巢上，形成囊肿，即子宫内膜异位症。

★ 子宫下垂

子宫下垂是因为盆腔中承托子宫的韧带和肌肉衰老、无力，从而令子宫下垂到阴道内。女性做超负荷运动，特别是举重等训练可使腹压增加，引起子宫暂时性下降，但不会出现子宫脱垂。若长期超负荷运动，很容易发生子宫脱垂。

★ 外阴创伤

外阴部的大阴唇皮下组织疏松，静脉丛丰富且表浅，受外力碰撞后很容易引起血管破裂出血，造成较大面积瘀血。在运动中，如果动作不当，或者是出现意外，都有可能造成外阴创伤。例如，外阴部与自行车的坐垫、横档或其他硬物相撞，容易发生外阴部血肿，严重者会伤及尿道和阴道，甚至盆腔。

★ 流产

通常，孕妈妈适量运动对提高自身免疫力、促进胎儿健康成长是有益的，但是，如果过量运动或是运动方式不正确，很可能会引起流产。而流产对子宫的伤害是不言而喻的。

不爱干净是女人的大忌

阴部是女性的“特殊地带”，对于女性健康意义重大。但若不注意清洁，很容易孳生细菌，引发妇科炎症或其他不适。

★ 注意阴毛卫生，预防阴虱

阴毛虽然身处隐秘的部位，但经常被忽视。阴毛和身体一些部位的毛发一样，都具有减少摩擦和保持“通风”的作用。例如，阴毛的存在可以减少阴部部分皮肤的摩擦，从而起到保护阴部皮肤的作用；阴毛的存在，还能让生殖器官保持“通风”，避免潮湿。

女性要注意阴毛的卫生，预防阴虱和毛囊炎。

阴虱是虱病的一种，是由寄生在人体阴毛和肛门周围体毛上的阴虱叮咬附近皮肤，而引起瘙痒的一种接触性传染性寄生虫病。通常由性接触传播为主，常为夫妻共患，而以女性为多见。

另外，与阴虱患者共用毛巾、床单、马桶等，都有可能感染阴虱。若要避免阴虱的感染，要多注意个人卫生，如果不幸感染，最好的方法是剃掉阴毛，以断绝阴虱生长的空间。

毛发是细菌最好的藏匿处之一，更加上阴毛所处的位置十分特殊，因此女性一定要重视阴毛的卫生。

★ 不爱卫生，子宫易生病

女性阴道本来形成了一种防止病菌进入的天然防线，维护着阴道和身体的均衡。但是，不洁性行为、手术等外在因素和内分泌失调等内在因素会打破这种均衡状态，使各种致病菌侵入人体，不仅会出现阴道炎、盆腔炎、子宫内膜炎等妇科疾病，卵巢还会受到感染而发生炎症。

因此，女性需要注意阴部的清洁。

1 在穿着方面，要挑选舒适且透气的内裤，不要穿紧身的衣物。

2 在清洗方面，每晚可以用温开水清洗阴部。如果是月经期，洗澡则应选择淋浴，以防止病菌侵袭。

3 在性生活方面，不论是什么原因导致的阴道流血，都应该禁止性行为。这样才可以帮助女性免除病菌的侵扰，保护子宫和身体功能的正常。

露脐装能勾勒曼妙的身材、凸显身体曲线，因此受到众多爱美女性的青睐。朋友小梅就是露脐装的热烈追捧者之一。但是，前段时间她却找我诉苦：“每次来例假的时候，我都觉得经血好像出不来，肚子疼得受不了。我怎样才能摆脱痛经呢？”

起初，小梅对我的说法将信将疑，但她还是接纳了我的建议。最近，她打电话告诉我，说她痛经的症状减轻了不少。

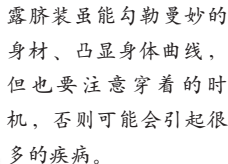
其实，经常穿露脐装的女性都或多或少地会遭遇痛经的困扰。这是因为肚脐露在外面，受了寒的缘故。

会影响到子宫、下腹部的血液循环，导致子宫肌肉痉挛、组织缺血而引发痛经。

2 肚脐原是胎儿和母亲连接的纽带，是人体内外的桥梁，中医称之为“神阙”、“脐中”，与皮肤、筋膜和覆膜直接相连。肚脐对外邪的抵抗力较差，可以说是某些病邪进入人体的“门户”。通常，我们要用衣服对其加以保护，一旦把它暴露在外，就很容易使邪湿之气侵入体内。而寒凉之邪侵入人体，停滞于冲、任两脉，与血相结合而致经血凝滞，不通则痛，所以引起痛经。

当然，痛经只是经常穿露脐装直接的后果，如果子宫长期受寒，那出现的后果不仅仅是痛经那么简单——轻者月经不调甚至闭经，重者有可能不孕或妊娠后胎儿发育迟缓。

那么，露脐装能穿吗？当然能穿，比如夏天天气炎热，白天可穿露脐装，既凉快又时尚，但晚上一定要注意脐部保暖。秋冬季天气寒凉时则要将露脐装压入箱底。只要正确穿着，露脐装也就不会伤害到子宫了。



过度节食减肥，子宫同样不会肥沃

在几年前，我一个朋友带她女儿小茜到我们医院看病。在我的记忆中小茜是一个很活泼可爱的姑娘，皮肤白皙，但就是有些胖。可那次见到小茜，不仅瘦了很多，皮肤也变得萎黄。

小茜妈妈告诉我，小茜初恋男友嫌小茜胖，带出去没面子，要跟小茜分手。小茜非常难过，于是下决心减肥。从那之后，小茜每天早上只喝一杯脱脂牛奶，中午吃顿正餐，之后就不再进食。刚开始，到了下午和晚上的时候觉得很饿，慢慢地饥饿感就没有了。这样一年下来，小茜终于减肥成功，瘦了30多斤。

小茜是瘦下来了，但身体同时也出现了问题——月经变得断断续续，经常两三个月不来，即使来月经了，量也很少，颜色也很淡。刚开始时她不好意思去看医生，也不敢跟家人说，后来小茜妈妈发现她的脸色没有以前红润了，身体也没以前那么好了，经过几次谈话，知道小茜身体的变化后，小茜妈妈马上带小茜来我这儿看病。

听了小茜妈妈的讲述，我让小茜去做了B超，结果发现小茜的子宫发育不良，只有枣子大小，远远低于正常人的拳头大小的子宫。排除病理性的因素外，我得出结论，这是由于过度节食造成的。

★ 青春期节食会影响子宫的发育

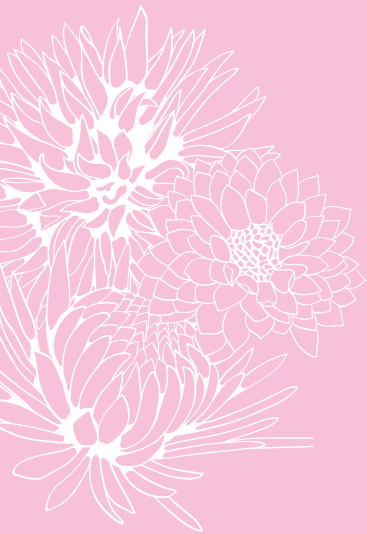
小茜正处在青春期，却通过节食的方法减肥，这与身体处于发育阶段需要充足的营养要求相背离。节食，意味着主动降低新陈代谢效率，让脏器不得不放慢运转速度，无法维持人体正常需要。而且过度节食，营养摄入不够，不仅会导致营养不良，还会使人体免疫力下降，雌性激素分泌减少，而子宫发育不良与雌性激素分泌不足有密切的关系。

雌性激素分泌减少还不利于皮肤血液循环，影响体内脂肪的合理分布，使皮肤失去光泽和弹性。

★ 节食会导致卵巢早衰、月经紊乱

对于成熟女性来说，节食减肥也不是明智的选择。因为过度节食减肥势必会造成体内脂肪的减少。然而卵巢合成、分泌雌激素的原料就是脂肪，这样就影响了雌激素的合成与分泌，进而就会导致月经紊乱、闭经等情况的出现。卵巢排卵功能的降低则会伴随着不正常闭经情况而出现，结果就可能造成卵巢早衰，而卵巢早衰又会加重月经紊乱，于是形成了恶性循环。

为了健康，胖的人需要瘦下来，但瘦亦有道，节食减肥只会适得其反。



最近接待了一位患者，她的病情让我唏嘘不已。患者 25 岁，很注重身材，总嫌自己胖。为追求苗条的身材，她尝试了各种减肥方法，最后发现吃减肥药能快速瘦身，于是她吃了很多种的减肥药。最后的确是瘦了下来，但总感觉身体不舒服，除了每月的月经变得不再守时了之外，下体不时地还会出血，而且出血时伴有小腹疼痛。经检查确诊，她患了子宫肌瘤。经过谈话，我确定她的子宫肌瘤跟长期吃减肥药有关。

★ 减肥药是子宫肌瘤的始作俑者

相关统计显示，子宫肌瘤的发病年龄呈年轻化趋势，30 岁左右的女性有 20%~30% 患子宫肌瘤，不乏 20 岁出头就患子宫肌瘤的女性。

年轻女性患子宫肌瘤，大多数跟长期盲目服用减肥药有关。减肥药也是药物的一种，长期服用必定有副作用。长期服用减肥药会导致内分泌器官出现功能异常，使脑垂体和卵巢分泌雌激素、孕激素的功能受到抑制，进而会扰乱女性体内的激素的正常代谢，使内分泌紊乱，体内雌性激素水平偏高。这是导致子宫肌瘤的重要诱因。

★ 防子宫肌瘤复发少用保健品

子宫肌瘤复发率非常高，只要存在子宫和雌激素的刺激，子宫肌瘤就有复发的可能性。

多数患者在手术后 2~5 年内复发，且复发的肌瘤不一定长在原来肌瘤的位置。在年龄上，子宫肌瘤好复发于卵巢功能旺盛的生育期女性。未绝经女性中，术时年龄越小，肌瘤复发率越高。临近绝经的女性体内的雌激素水平大幅下降，子宫肌瘤的复发率明显小于雌激素正常的年轻女性。

患者若服用了含雌激素的补品，如蜂皇浆、激素养殖的动植物等，肌瘤复发率也会增高。保健品的管理不如药品严格，有些不合格的丰乳、减肥产品，自称能“抗衰老”、“防早衰”，但很可能添加了雌激素，服用后会加快子宫肌瘤的生长。所以，女性，尤其是患有子宫肌瘤的女性更要注意均衡饮食，加强身体锻炼，规律生活，切忌盲目食用保健品。

长期吸烟酗酒不利于受孕

吸烟、喝酒被不少女性当做一种时尚的生活方式。然而，吸烟、喝酒不仅损害肝、肺、脑、肾等脏器的健康，对于未育的女性，也是大忌，它对子宫、卵巢的伤害很大，很可能会导致不孕、宫外孕，以及胎儿的发育异常。

★ 嗜好烟酒的女性易不孕、宫外孕

嗜好烟酒的女性容易患上宫外孕。烟草中的尼古丁会破坏输卵管纤毛的正常蠕动，推迟卵细胞进入子宫，从而引起宫外孕。

吸烟的女性发生宫外孕的概率远远高于不吸烟的女性，免疫力也会降低，易发生妇科炎症而致使输卵管堵塞。烟草中的尼古丁成分会影响女性的排卵周期，会引起月经紊乱的情况。吸烟还会伤害卵泡，使卵泡提前消失，这就会使雌激素、孕激素的分泌量严重失衡，降低生育能力，严重时还会导致不孕。烟叶中的尼古丁还会抑制卵子的输送和受精卵的着床，或使受精卵的着床部位发生异常，从而造成不孕或宫外孕。

如长期大量饮酒，大量的酒精也会使输卵管黏膜发生肿胀坏死，导致其到子宫的通道变窄，使受精卵无法进入子宫，从而导致宫外孕的发生。

★ 烟酒损害胎儿的发育

烟草虽然能让人获得暂时性的快感，但它们可造成全身血管病变，子宫血管也受“连累”。研究发现，孕妈妈吸烟，孕早期容易发生流产；到孕中期时由于血管病变，血压容易升高，发生妊娠高血压的风险增加；孕晚期还容易早产。

另外，孕妈妈被动吸入二手烟也是非常危险的，因为它对健康造成的伤害不亚于主动吸烟。长期饮酒或忽然大量饮酒的女性，其输卵管腔轻易发生狭窄，纤毛摆动功能低下，输卵管壁的蠕动性也差，不利于受精卵到子宫去“安家落户”。

孕期饮酒，酒精进入体内，会引起人体的染色体畸变，会使胎儿的发育受到很大影响，可能导致智力发育不良、细微动作发展障碍以及畸形，如兔唇、

先天性心脏病等。

怀孕期间母亲饮酒生下来的孩子容易出现器官功能障碍，即胎儿性酒精综合征。

所以，女性要戒掉吸烟饮酒的坏习惯，要坚持健康的生活方式，保养好子宫，以保护自己做母亲的资格。



长期精神压抑的女人易受妇科病的“青睐”

有人说过：做人难，做女人更难，做名女人则更难上加难。是的，女人难做，现代女性既要撑起事业的半边天，和男人一样养家糊口，还要做好为人妻、为人母的角色，处理好各种家庭事务。正是在这种双重压力下，女性常常被繁忙的工作和沉重的家务弄得焦头烂额。因此，女性很容易产生抑郁情绪。研究也发现，许多女性疾病不仅与个人生活习

惯、器质性病变有关，还与精神因素有关，精神压力太大、长期抑郁的女性更容易被疾病盯上。

★ 情绪异常，月经也跟着不听话

长期的精神压抑、生闷气或遭受重大精神刺激和心理创伤，都可导致月经失调或痛经、闭经。这是因为月经是卵巢分泌的激素刺激子宫内膜后形成的，卵巢分泌激素又受脑下垂体和下丘脑释放激素的控制，所以无论是卵巢、脑下垂体，还是下丘脑的功能发生异常，都会影响到月经。

★ 子宫肌瘤“青睐”抑郁女性

子宫肌瘤形成的原因有很多，其中激素过剩是重要的诱因之一。长期精神抑郁的女性，雌激素分泌旺盛，从而导致激素分泌过剩，最终引发子宫肌瘤。

中医认为，百病都源于“七情六欲”，即人的健康与精神面貌息息相关。因此，女性一定要保持健康的生活状态，及时调整情绪，让妇科病远离自己。

★ 长期抑郁，乳腺疾病找上门

乳房是女人身体最性感的部位之一，也是展现女人美的一道风景线。因此，乳房健康很重要，而如果精神长期抑郁，乳腺疾病也会找上门来。

乳腺小叶增生是女性最常见的乳房疾病，多见于 35~45 岁女性，有少数可转变为乳腺癌。研究发现，性冷淡或性生活不协调是乳腺小叶增生的重要诱发因素。而不良的精神刺激、长期郁郁寡欢、孤独焦虑等情绪是乳腺小叶增生的“催化剂”。因为，长期精神压抑很容易促使女性雌激素分泌增多、作用增强，从而导致内分泌失调，而内分泌紊乱是乳腺小叶增生的重要诱因之一。

在乳腺癌患者当中，高龄未婚、性功能低下，丧偶女性的比例明显高于其他人群。无正常性生活及性冷淡的女性患乳腺癌的危险性大大增加。长期精神压抑的女性易出现性冷淡，这些人也容易诱发乳腺癌。



长期抑郁、精神不愉快容易导致多种妇科疾病的发生。



非万不得已， 不要进行剖宫产

出于对分娩疼痛的恐惧，很多女性在分娩时选择了剖宫产。剖宫产能够让女性在麻醉的状态下较为快捷地娩出胎儿，较大程度上降低了难产的风险。同时，在处理一些紧急情况，如胎盘早剥、宫内窒息、羊水过少等，剖宫产具有不可替代的优越性。即便如此，非万不得已，不要进行剖宫产，因为剖宫产对子宫的伤害、对母体健康的影响是很大的。

剖宫产不利于女人身体恢复

我同事的朋友小林，几年前剖宫产生下一个6斤多的女儿。小林心里很高兴，坐月子期间，家人也都尽力地帮助她，让她充分地休息。她自己也很注意保养，在保证休息的前提下，还适量地运动，饮食上也都特别注意营养。但是，腰疼的问题一直困扰着她。刚开始的时候，幸福感让她一时忘记了疼痛，她也以为这是产妇普遍出现的问题，多休息，过几天就会好的。但是，孩子都满周岁了，腰还是隐隐酸疼。如果吹了空调，或是下雨阴天

其实，小林出现这种情况，很大程度上跟剖宫产有关。

“人活一口气”，人体是一个相对封闭的整体，这口“气”从出生时脐带被剪断的那一刻起，就被封存在体内。而剖宫产、阑尾炎手术等，因为打开了人的腹部，而使人的“这口气”丢失了。中医认为，这口“气”是生命力的重要支撑，一旦丢失，人的生命力就会减弱，抵抗力就会降低，人体组织和脏腑器官就容易出现问

从现代医学的角度看，小林出现这种情况，通常是术后恢复不佳的表

现。剖宫产导致的出血量较大，比自然分娩要多得多，而人体血液丢失之后，就需要一个长期的过程进行补充，因此剖宫产后新妈妈的恢复要比自然分娩的要慢得多。

剖宫产时，因为腹部、子宫上都有刀口，刀口的愈合需要1~2个月的时间，甚至更久一些。如果手术中发生意外或者是术后刀口感染，则会带来更多的麻烦。

因此，剖宫产一般只作为避免难产及相关并发症而采取的一种开腹手术，并非常规分娩方式。如果盲目坚持剖宫产，不仅伤害身体，还容易导致诸多意外发生。



子宫永久存留瘢痕

剖宫产手术，除去术前准备，正常来说有以下几个环节：

麻醉

现在剖宫产通常采取局部麻醉，往脊椎上打药，等麻醉药起效之后，产妇会感觉下半身失去知觉。

剖宫

麻醉药起效后进行剖腹，先是在产妇的下腹部（阴毛线上面）切一开口，然后再在产妇的子宫上做第二个切口，羊水膜囊被打开，如果它还没有破裂的话，吸出液体，可能会听到汩汩或哗哗的液体流动声。

接生

接生通常是挤压产妇的子宫，医生手工或用接生钳轻轻将宝宝抱出，之后脐带被剪短，在宝宝得到处理的同时，医生会把产妇的胎盘拿出，并清理宫腔中的血块。

产后

缝合子宫和腹部切口。

在剖宫产手术中，有一个环节至关重要，即在子宫上做一个切口。只有在子宫上切一口，才能把宝宝抱出。但是，这也就意味着子宫上永久留有瘢痕。

也许有人说，子宫上的切口跟腹部的切口一样，只要保养得当，随着时间的推移会慢慢复原，虽然瘢痕不可能消失，但应该不会造成多大的影响。当然，只要子宫健康，不出现术后并发症，也没有子宫肌瘤等困扰，子宫瘢痕的影响不大。

但是，剖宫产之后再怀孕就得小心了。在剖宫产后2年内再怀孕，容易发生胎盘植入、胎盘粘连，分娩时容易发生子宫破裂、胎盘剥离不全，避孕失败实施人工流产时容易发生子宫穿孔。

另外，剖宫产后再怀孕，不论距离第一次剖宫产多久，都有可能出现剖宫产术后“瘢痕妊娠”的情况。这是指曾经做过剖宫产手术的女性，再次怀孕，而这个新生命恰巧着床在子宫的剖宫产瘢痕上。剖宫产瘢痕处的组织结构非常薄弱，如果新生命“不听话”，偏偏要在那里着床，孕早期的瘢痕妊娠一旦发生，就要终止妊娠。如果在孕晚期，胎盘也有可能移动到瘢痕上，并且深深扎进子宫，这种情况是非常危险的。



剖宫产后再怀孕，增加了危险性



对于剖宫产的女性来说，产后子宫留下了瘢痕，而瘢痕的组织非常薄弱，弹性也很差，所以再次怀孕后，随着胎儿不断增大，子宫也被撑大，已经变薄的子宫无法再支撑胎儿的增长，就有可能沿着之前的伤疤爆裂，胎盘脱离子宫进入腹腔，如果不及时抢救，很可能连孕妇的生命也保不住。

可见，剖宫产后再怀孕，增加了危险性。因此，进行过剖宫产手术的女性，

再次怀孕要格外谨慎。在怀孕之前，一定要去医院，请医生对自己的子宫质地、大小、弹性、子宫瘢痕恢复情况等进行全面评估，确定可以再次怀孕时再准备怀孕。这个期限，一般来说，至少要在剖宫产两年后，瘢痕长好，才能继续怀孕。

★ 头胎剖宫产，二胎是否还要剖宫产

很多女性不想忍受自然分娩的疼痛，就选择了那“温柔的一刀”，从而导致剖宫产率越来越高。目前生育政策变动，出台了“单独二胎”政策后，头胎剖宫产想要生二胎的女性群体迅速壮大，为此引发的问题也越来越多。

那么，头胎剖宫产的女性，在生育二胎的时候，一定要剖宫产吗？这倒未必。如果上次手术的指征已经不存在了，胎儿的体重轻于 3.5 千克，符合自然分娩指征，选择自然分娩是比较妥当的。

★ 剖宫产后 3~5 年再生育最佳

判定剖宫产后再也不能自然产的主要原因是担心子宫破裂。子宫体部剖宫产由于子宫体部肌肉较厚，缝合时不易对合，产后子宫复旧时子宫体部肌肉收缩明显，故切口愈合较差，再次妊娠分娩时，体部瘢痕位于主动收缩部分，故容易发生破裂。不过也不是隔得时间越久越好，时间太久子宫瘢痕纤维化，延展性很差，也容易造成破裂。

因此，接受剖宫产手术的妇女，如欲再生二胎，最好过 2 年之后再怀孕，给子宫一个充分愈合的时间。一般来说剖宫产后 3~5 年要孩子是比较合适的。

呵护子宫这样做， 受益一生

女人是平凡的。

月朗星稀，是女人用晨炊点燃新的一天。

牵牵连连，是女人将零零碎碎补缝成一个美丽。

女人是不平凡的。

风雨交加，是女人为我们打开家门。

坎坎坷坷，是女人给我们关怀和温馨。

然而，女人又是伟大的，

人类常把母亲比作美丽和博大的化身，

人类在生育女人的同时，女人也生育了整个人类。

世界少不了女人，

如少了女人，这个世界将失去了百分之五十的真，

百分之七十的善，百分之百的美。

没有女人也就没有了人类。

——孙中山《咏女人》





吃对子宫需要的食物 是对子宫最好的爱

健康饮食，“女人花”才能别样红

★ 错误饮食，子宫“告急”

据对 25 岁以上都市女性的饮食调查发现，她们的饮食问题主要存在两个方面：

1 乱吃。现代年轻女性喜欢应酬，无论公事私事，都喜欢在餐桌上进行沟通，因此很多城市的餐饮业特别发达。应酬的时候，吃什么可由不得自己做主。这样的应酬吃什么已经不再是最主要的，吃得热闹、吃出氛围，是应酬时大家所追求的。所以像火锅一类的餐饮店特别受欢迎。但是通常她们逞一时口快，往往第二天身体就会不舒服，脸上长痘痘、便秘，睡眠也会变得紊乱。

2 减食。虽然说现在食物来源让我们无从选择，但是吃饭时间，一日三餐还是在把握之中的。可偏偏有些人不理睬自己的肚子，三餐没有规律。有时候，被手头的工作压得太紧，忙得连吃饭都顾不上；也有的奉行什么“辟谷清肠”，还有一味地为了减肥，能不吃则不吃。不曾想到，这样的疏忽大意，对身体无疑是一种折磨。

食物就是身体能量的来源，好比汽油对于汽车，土壤相对于花草而言。不规律的饮食，无法给身体提供必要的能源，以至于让身体各个部分都告急。

好好吃饭，摄入身体需要的营养素是对子宫最好的濡养。但，这看似最简单的吃饭问题，很多女性朋友却不得要领。怎样在享受美食的同时又对身体、对子宫有益呢？那就是树立正确的饮食观念，按子宫的需要来科学安排饮食。

研究还发现，很多体型偏瘦、脸色较差的女性，通常吃饭没有规律，身体出现了气虚血亏的症状。而内分泌的代谢产生激素，其动力来自血液。气血亏虚、气血瘀滞引起身体血流减慢，令卵巢等器官无法正常分泌激素，导致月经不调，痛经，还可能伴有腰酸背痛的其他症状。子宫内膜无法得到正常的剥离，容易形成子宫内膜异位症等问题，随之女性的抵抗力也开始下降，“宫”内祸乱再起，一步步将自己推向疾病的深渊。

★ 呵护子宫的饮食该从何处做起

1 红糖

红糖未经过精炼，基本上保留了甘蔗中的营养成分，更容易被人体消化吸收。《本草纲目》记载：“甘蔗味甘，性平，为脾之果……”有和中调脾胃的温补作用，红糖延续了甘蔗这种“温”的特性，能补，能通，能散，有很好的益气补血、活血通络，健脾暖胃，化瘀排毒作用。经期服用，可以使女性月经顺畅，有助于子宫内的废物排出，缓解腹痛腹胀等症状。

如果月经量正常或偏少，在经期前后常喝红糖水或配合益母草冲剂，可促进子宫中的毒素排泄，促使已入侵的病毒尽可能的随经血排出，对子宫内膜等有很好的修复作用。另外，平时子宫健康的女性，也可以通过经常喝红糖水达到养颜和保健的作用。对于经血少的女性，平时还可以适当补充当归、阿胶，对子宫进行温补，通过补血来提升自我代谢和修复能力。



2 豆制品

黄豆、豆腐等豆类与豆制品中含有一种天然植物雌性荷尔蒙——大豆异黄酮。对于荷尔蒙分泌失衡的女性来说，多吃黄豆能起到很好的平衡作用，由此能够调节因为激素问题引起的月经不调，甚至在一定程度上可以预防因为激素引起的子宫肌瘤甚至癌症。经常吃豆制品的女性，可以安度更年期。



3 蜂蜜

女性经常喝蜂蜜，有改善容颜，呵护肌肤的作用，蜂蜜还能改善体内荷尔蒙分泌，对身体各个器官功能还有促进作用，使整体得到改善，为荷尔蒙的正常分泌提供良好的环境。明代李时珍认为，蜂蜜造血功能好，对于排经失血的女性有补血作用，常吃更可令女性“面如桃花”。也就是说，女性经量多，可以通过蜂蜜来补血。



4 红枣

中医认为，红枣能补中益气，养血生津，健脾养胃等，对脾胃虚弱、营养不良、气血亏虚等问题都有改善作用。女性经常食用，可调理气血，改善脸色。阴虚体质，气血不足者，可以经常食用，特别是月经过多者。



5 山药

它具有健脾益胃、助消化，补肾益精的作用，还能理肺气，对多痰咳嗽等症都有改善作用。女性经常食用山药，还能解决白带增多，尿频的问题。



6 生姜

女性经期出现畏寒、痛经问题，用生姜和红糖一起煮汤，有很好的驱寒止痛的作用。



7 木瓜

木瓜具有敛肝、和脾胃、活血通络的作用。木瓜中的木瓜蛋白酶有利于脾胃健康，木瓜富含丰富的水分和碳水化合物、蛋白质、脂肪、氨基酸等对人体有益的物质，能给身体补充足够的养分，提高身体的抗病能力，减少子宫疾病的发病率。



8 藕

藕虽深埋在淤泥中，却是餐桌上的美味，更是妇孺皆知的良好补品。《本草纲目》中记载莲藕具有解热散瘀的作用，能补十二经脉血气，对女性非经期出血症有益。经常食用，可以健脾开胃，养血、止血，并能改善气色，对女性益处甚多。



9 糯米

糯米在口味上香糯黏滑，营养上含有丰富的维生素，能促进肠胃健康。糯米在中医学上被认为具有补虚、补血、健脾暖胃，补益中气的作用，对脾胃虚寒、食欲差，经常腹泻等问题，有一定缓解作用，经期用糯米熬粥，可以缓解经期疼痛。另外，糯米有很好的收敛作用，对尿频、盗汗等更年期女性出现的亏虚状态有很好的改善作用。



10 其他

此外，出于对卵巢和子宫之间关联性的考虑，也可以通过对卵巢的调理来调整体内的雌孕激素平衡，建议多吃一些富含维生素E的食物，比如日常的谷物、坚果、水果，应减少脂肪的摄入，平时吃肉应该适量，另外，在白肉（如鸭肉、鸡肉等）和红肉（如猪肉、羊肉、牛肉等）之间，建议选择多吃白肉，在禽肉和鱼肉之间，建议多吃鱼肉。



子宫疾病的饮食原则

饮食要以“高能量、高蛋白质、高维生素、低脂肪、易消化”为原则。多吃水果蔬菜及清淡食物，适当吃一些滋阴、补气、补血的食物。

★ 宫颈炎患者的饮食

1 宜食海藻、海带等：海藻富含钙、铁、钠、镁、磷、碘等多种矿物质。海藻提取液蛋白多糖类有抗病毒及抗癌作用，可抑制炎症的进一步发展。缺碘可引起甲状腺肿大，还会诱发乳腺癌、卵巢癌、子宫颈癌、子宫肌瘤等，因此建议女性要适时补碘，多吃些海藻、海带等食品。

2 忌食辛辣煎炸及温热性食物：辣椒、茴香、花椒、洋葱、芥末、烤鸡、炸猪排。此外，牛肉、羊肉、狗肉等均会助热上火，加重病情。

3 忌海腥河鲜发物：海鱼、螃蟹、虾、蛤蜊、毛蚶、牡蛎、鲍鱼等水产品均为发物，不利于炎症消退。

4 忌甜腻厚味食物：过于甜腻的食物如糖果、奶油蛋糕、八宝饭、糯米糕团、巧克力、猪油及肥猪肉、羊脂、蛋黄等，都有一定的助湿作用，会降低治疗效果。

5 忌饮酒：酒属温热刺激性食物，饮酒后会加重湿热，使病情加重。

★ 子宫肌瘤患者的饮食宜忌

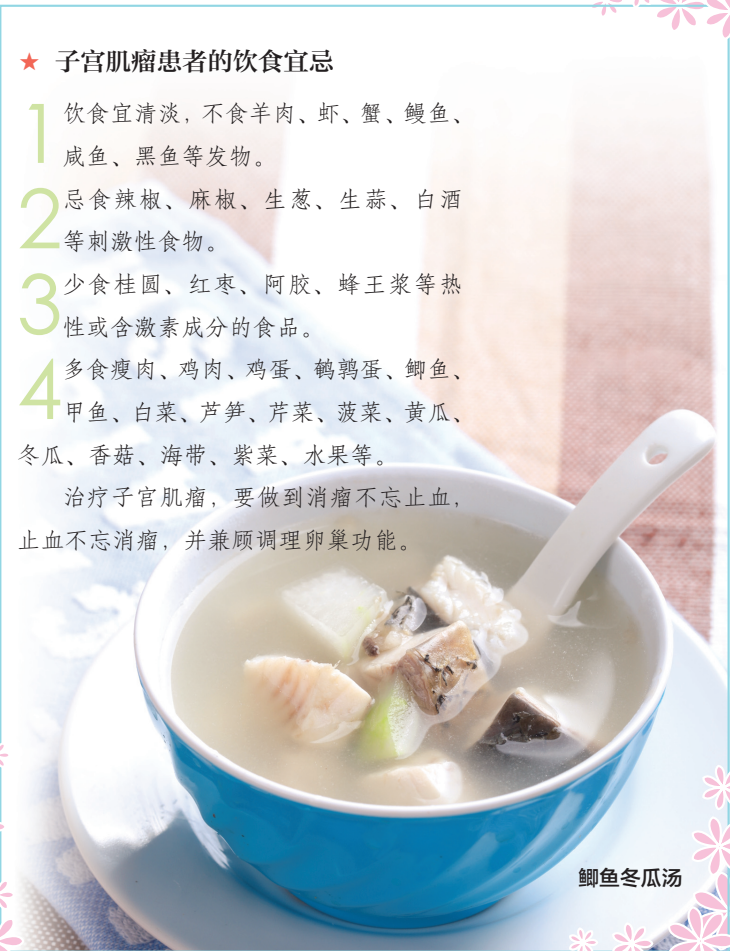
1 饮食宜清淡，不食羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物。

2 忌食辣椒、麻椒、生葱、生蒜、白酒等刺激性食物。

3 少食桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性或含激素成分的食品。

4 多食瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、鲫鱼、甲鱼、白菜、芦笋、芹菜、菠菜、黄瓜、冬瓜、香菇、海带、紫菜、水果等。

治疗子宫肌瘤，要做到消瘤不忘止血，止血不忘消瘤，并兼顾调理卵巢功能。



鲫鱼冬瓜汤

★ 宫颈糜烂患者的食疗

- 1 少食辛辣油腻的食物。
- 2 脾虚患者应多吃红豆、绿豆、扁豆、薏米。
- 3 细菌易在含糖的环境中繁殖，故应少吃糖、巧克力及其他甜食，以防再次感染。
- 4 补充B族维生素，可减少白带。富含B族维生素的食物有动物肝脏、牛奶、花生、蛋类、绿叶蔬菜等。
- 5 维生素C摄入量增加时，患子宫颈癌的危险就会降低。
- 6 宫颈癌患者的患病与铜摄入量高有关，可能因铜有拮抗硒的作用。动物实验显示，大剂量铜可引起动物产生缺硒症状。

因此，日常饮食中应注意补充维生素C及微量元素，特别是适当注意补充含锌、硒元素的食物。



★ 功能性子宫出血的饮食调养

功能性子宫出血，多发生于青春期或更年期妇女，约占育龄女性的15%。一般在发病前有短期停经，时间约2个月，月经来时量多，时间延长，有的甚至达数周之久。停止一段时间之后再度出血。有的血来势猛，故称“崩”；有的淋漓不断，出血量少，如屋漏水，所以称“漏”；有的或漏或崩，兼而有之，中医称为“崩漏”。

1 患者平时要注重饮食营养，讲究饮食宜忌。平时或病期宜吃高蛋白低脂肪和富含维生素C的食物，如瘦肉、蛋、鱼、大豆制品、新鲜蔬菜和水果。但辛辣、煎炒、有刺激性的食物如辣椒、胡椒、姜、葱、咖啡、烟、酒等应禁止入口，因为这些东西会加重出血。

2 子宫长期出血会造成钙、铁不足。体内缺钙，影响血凝，易流血不止，所以应吃富含钙的黄豆、黑豆、虾皮、海带等；缺铁易发生贫血和疲劳，可加重出血，应多吃富含铁的动物肝、全血等。动物肝还富含维生素B₁₂和维生素K，对造血和止血都有益，不要因为胆固醇高而忌食。

少在外就餐

同学聚会、朋友聊天，甚至是和客户沟通都可能去外面的餐馆吃饭。但是，女性要想美丽漂亮，要想健康，平时最好在家吃饭，尽量避免到餐馆吃。

也许有人说，餐馆的饭菜很可口，家里做不出那个味道。但再怎么可口的饭菜都没有健康重要，尤其是子宫的健康。

★ 经常在餐馆就餐会导致女性肥胖

餐馆的许多菜都是过油的，比如红烧茄子，茄子要先过油，然后再下锅烧，吸收了很多油脂。经常在餐馆吃饭，容易造成油脂摄入过多，引起肥胖。

爱美之心人皆有之，没有哪个女性不追求美丽，而肥胖是美丽的“克星”。另外，肥胖还是健康杀手，例如，肥胖是体内激素不平衡的表现，人体大量的脂肪增加了雌激素的储存，脂肪还利于雄激素芳香化，增加血中雌激素含量，从而导致子宫内膜增生甚至发生癌变；肥胖的人患糖尿病、高血压、高血脂的风险也比较高。

★ 很多餐馆的卫生得不到保障

俗话说“病从口入”，不卫生的饭菜中含有很多细菌，当这些细菌被吃入人体后，很容易在人体里生根发芽，占据对身体有益菌群的位置，从而引发不适，导致疾病。

★ 在外就餐，营养很可能得不到保证

全面、均衡的膳食营养可为包括子宫在内的人体各组织器官提供运作的动力，如果营养得不到保证，人体各组织器官得不到足够的动力，运作就会缓慢下来，无法满足人体工作和生活的需求。

如果平时在家就餐，就能避免以上不足。自己动手做饭，无论是父母为孩子准备饭菜，或是丈夫给妻子准备餐点，首先卫生肯定能得到保证；其次，可以做到营养均衡、全面，这样就能为子宫提供更

多的养分，子宫好，女性的脸色自然好，身体也棒棒；在家吃饭，还可以自己控制调料的种类和多少，避免使用一些辛辣刺激性的调料，要知道月经期间食用辛辣刺激性调料可使血量增多；自己做饭，可以自由控制脂肪的量，这样对预防肥胖或减肥都很有帮助。

最重要的一点，平时在家吃饭，可以跟家人一起享受闲暇时光和平静的幸福，可使您保持心情愉快。愉快的心情是预防和治疗疾病的良药。



别让寒凉食物毁了子宫

子宫遇到的最常见问题就是宫寒。通俗说就是子宫寒冷，指子宫及相关功能不能维持正常水平，而处于一种严重低下的状态。宫寒就像天空中没有太阳，没有了阳光，大地永远笼罩在严冬的寒冷之中。贪吃寒凉食物，阳气久耗，子宫失去温煦，就会变得“寒冷”。



★ 宫寒是许多妇科病的根源

女性经常遇到的小腹发胀、疼痛、白带多等妇科问题都可能与宫寒有关。

1 子宫寒凉，最明显的症状就是痛经。这是因为子宫受寒邪困扰，血气遇寒就会凝滞，而此时子宫为了将经血排出体外，就会加强收缩，从而引发痛经。还有的人还会出现月经周期延后，月经量少且颜色发黑、有血块的情况。

2 子宫多“吸”了几口凉气，里面的神经血管就会被寒冷麻痹而出现“懒于工作”的情况。子宫是女性美丽的源泉，如果子宫“懒于工作”，很容易使皮肤上堆积的代谢废弃物没有人打扫，长此以往，废弃物堆积越来越多，就会演变成色斑。

3 宫寒所造成的瘀血可导致白带增多、阴道内卫生环境下降，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。

4 宫寒带来的最严重后果就是不容易怀上宝宝。《傅青主女科》中记载：“夫寒冷之地不生草木，重阴之渊不长鱼龙。今胞胎既寒何能受孕？”意思指寒冷、阴森的地方因为没有阳光的温暖，会寸草不生、鱼龙不长。

子宫是女人孕育孩子的“土壤”，子宫足够温暖，子宫内膜这块土壤才够肥沃，胎儿扎根后才有足够的养分供其生长。如果土壤或周围环境太冷，它就不会发芽。子宫太寒冷，怎么能怀上孩子呢？这正如一粒种子必须要在温暖的环境中才能生长，寒冷之地，没有阳光的温暖，小草如此顽强的生命都无法生存，更何况是脆弱的新生命？如果子宫寒冷，阳气亏损，子宫内的土壤不够肥沃，种子种下去之后，相当于进入了“冷宫”，再加上营养供给不够，种子很快会因为承受不了寒冷而停止发育。

★ 导致宫寒的原因

造成宫寒的原因有很多，一方面与体质有关，如平日就怕冷、手脚容易发凉的女性，由于体内阳气不足，就易出现宫寒。另一方面也与不良的生活习惯关系密切。

1 体质偏寒。也许你的父母体质偏寒，或者是你出生时，他们年龄比较大，身体阳气逐渐减少，这会直接导致在你的基因上写入寒性体质密码。即使和别人处在相同的条件下，你也更容易出现宫寒的症状，所以除了注意防寒之外，还要保持身体温暖。

2 冷食太多。在中医养生传统中，女性体质属阴，不可以贪凉。夏季炎灸，不少女性贪凉，西瓜、冰激凌、雪糕、冷饮等，大快朵颐，既能享受味觉上的盛宴，又能消暑降温。殊不知，“病从口入”，天气炎热的时候，吃一些寒凉食物，的确能消暑降温、清热除烦。但是，凡事都有一个度，过食寒凉食物，寒凉食物会耗损人体阳气，身体阳气逐渐减少，寒邪就会入侵子宫，很容易导致宫寒。

因此，即使在炎热的夏季，冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物也不可以多吃，更何况那些一年四季偏爱冰激凌的人。

吃了过多寒凉、生冷的食物后会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。

3 夏季久待空调房。进入盛夏之后，女性着装较少，如果长时间待在空调房里，不知不觉间，寒气侵入身体，女性特有的脏器——子宫首当其冲，深受其害。

4 快速减肥。快速瘦身无非是采用峻烈猛药，以非正常手段排出体内多余的水分和脂肪。这在中医看来，等于身体在短时间内丢失了大量的能量性物质，寒邪很可能乘虚而入，攻击子宫。

5 多次流产。流产会损耗人体大量的阳气，如果多次流产或流产后休养不到位，阳气久耗，子宫失去温煦，宫寒也随之产生。

也许不少女性会困惑，难道女性一点儿寒凉的食物都不能吃吗？

女性当然可以吃寒凉的食物，但吃法有讲究。最好只在盛夏时节吃冷食，而

且刚从冰箱拿出来的食物，要晾一段时间后再吃，还要注意不要吃太多。如果凉、热的东西一起吃，最好先吃热的食物，再吃凉的。如果先吃凉的再吃热的，热气就会顺势把凉气下压到子宫，使子宫受寒。西瓜、梨、甘蔗、荸荠、苦瓜等性质寒凉的食物，即使是加热后食用，也要注意适可而止。另外，在餐前喝一杯姜茶，能化解寒凉食物的寒气，减少寒凉食物对子宫的伤害。

子宫是女性一生健康美丽的第一线“守门员”，子宫是衡量女性健康的一个“晴雨表”，女性的青春容颜、曼妙体态以及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关。因此，女性朋友一定要从各方面把好关，好好地疼惜自己的子宫。如果你能好好保养它，让它一年四季都阳气充足、温暖如春，很多妇科问题就会自然而然地远离你。



补血养阳食物和药物让女人从内到外散发芬芳

按照中医阴阳平衡理论来说，男属阳，但睾丸要保持阴的状态，也就是要凉才健康；而女属阴，子宫必须保暖才行。

很多妇科疾病都从月经着手。其实，月经从哪里来的，就是子宫。如果我们只是单纯地调理月经，却不去看看子宫的环境如何，疾病是无法根除的。就好像青藏高原的环境已经污染了，我们从江水着手是无论如何也解决不了问题一样。

月经是女性一个重要的生理指征，它是女性内分泌以及生殖系统健康与否的反应器，是子宫环境的“监督员”。每个月一次的月经其实就是在给我们的子宫做清洁工作，将来会在这里生活十个月的胎儿就像一个小王子，即使他还没有到来，每个月定期的清洁工作也不能停止。

子宫最怕的是什么？答案就是寒冷。中医认为：寒凝则气滞，气滞则血行不通。宫寒的女性，血管收缩，血液无法流通，就会引发痛经、阴道炎、盆腔炎、瘀血等。

宫寒的女性，要小心防寒，还要长期温暖身体，来击退宫寒。暖宫的方法有很多，如：

- 1 在办公室备外套或披肩，尤其腹部和下身要保暖，穿上袜子可防寒从脚下生。
- 2 加强抵抗力及耐寒能力。“动则生阳”，经常快步走，加强体育锻炼，可疏通人体经脉，调节血气，使全身温暖。尤其是在卵石路上行走，对健康有利，可以多加尝试。
- 3 艾条温灸，即点燃艾条，然后灸关元穴、气海穴、足三里三个穴位。还可以按摩驱寒，比如按摩无名指或用双手按摩肚脐四周。



★ 增加养阳暖宫食物的摄入

宫寒的女性还可以通过饮食来调节。平时多吃具有养阳温宫、补铁补血的食物，例如核桃、红枣、龙眼肉、花生、乌鸡、蜂蜜等。你可以喝一些具有温热性质的汤，例如酸辣汤、辣鱼汤、胡辣汤等。

1 多吃补气暖身的食物：例如核桃、红枣、花生，让先天的不足由后天的高能量来补充。不用担心这样吃会上火，因为宫寒体质属于火气不足，因而不容易出现火大体热的症状。

2 吃清热滋补的食物：中医认为鲍鱼滋补清热，可以滋阴养颜、清肝明目，是女性最好的补品。过去太医进贡给皇后妃嫔们的中药丸，调和时不像现在使用蜂蜜，而是用鲍鱼汁。所以宫寒的女性可以经常吃点鲍鱼。

3 注意摄取叶酸类食物：女性要适量补充叶酸，包括服用叶酸补充制剂和注意摄取富含叶酸的食物，如动物肝或肾、菠菜、小白菜、苋菜、韭菜、鱼、蛋、谷、豆制品、坚果等，这样有助于预防和减少宫颈癌的发病率。但要注意：叶酸很不耐热，烹调时温度稍高就会被破坏掉。因此，做菜时温度不宜过高，烹调时间也不宜太长。

4 饭前喝热汤：一些具有温热性质的汤，例如酸辣汤、辣鱼汤、胡辣汤等，可以有效占据胃容量，减少进食量，防止肥胖。另外，它们所具有的温热性质，也可以缓慢地帮助你蓄积体内热能，防止宫寒的发生。

5 餐前喝姜茶：养成习惯，餐前可以喝一杯姜茶（一片姜，用开水冲泡，趁热喝下去），它可以主动化解冷食或是凉性食物中的寒气，有助于子宫的保暖。

6 多吃富含维生素E的食物：经常喝豆浆可以增加雌激素，对保养子宫和卵巢很有益处，并有助于提高和恢复子宫的生理机能，达到保养子宫的目的。

姜茶



豆浆



★ 增加补铁食物的摄入

每月一次的血液流失，让女性普遍缺铁，贫血是绝大部分女性都有的问题。要想子宫温暖，血液供应必须充足，因此补血也是女性日常生活中不可缺少的功课。

女性补血，最佳物品当属有“血中圣药”之称的当归，在炖鸡、炖肉时加入少量的当归，能很好地补养身体。贫血严重的女性也可以将当归切成薄片泡茶喝。

除此之外，阿胶和益母草也是不错的选择，将阿胶砸碎，蒸融之后加入红糖，不仅可治疗贫血，还可促进钙的吸收。益

母草和红枣、猪肉一起炖服，是治疗月经病的最好药方，不仅可以活血调经，还可以利水消肿。

★ 其他的食物补充宜忌

如果身体肥胖，长瘤的可能性就大。要少吃糖、巧克力，少饮用饮料。动物性脂肪、肉类、牛奶、油制品也会引起筋肿、囊肿、纤维肿等，因此要少食用。为了防止生成筋肿，多食用可以调节雌荷尔蒙分泌量的椰菜、卷心菜、芥菜叶、芜菁等十字花科蔬菜。

如果换成素食菜单，女性体内缺少蛋白质和脂类，会降低胆固醇的水平，进而会导致雌荷尔蒙的分泌量减少。油炒蔬菜或拌沙拉食用都不如焯或蒸着吃对身体好。

豆类和大酱有抑制癌生成、调整女性荷尔蒙的作用，这一点是众所周知的了。还有多喝粥类也对身体好。

饮料、果汁易生痰，应少食。每天食用一两个应时水果，多喝些无糖的荞麦茶、生姜水、大麦茶等茶水。

当归炖鸡



阿胶红糖饮



益母草红枣瘦肉汤



补血养阳的食物和药物一览

食物 / 药物	对子宫的作用机理
当归 	有这样的说法：“归头补血、归身养血、归尾破血、全身活血”，当归有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效。当归是中医常用药，被誉为“血中圣药”。临床常用于治疗女性月经病，例如痛经、月经不调等，但不适合孕妇食用
枸杞子 	枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃
黑枣 	性温味甘，富含蛋白质、糖类、有机酸、B族维生素和维生素E以及磷、钙、铁等微量元素，还有各种营养元素，有补肾与养胃的功效。并对延缓衰老、增强机体活力、美容养颜都很有帮助。所以黑枣被称为“营养仓库”，经常食用可以帮助女性补气养血、维持上皮细胞组织的功效。还可以暖肠胃、明目活血、利水解毒，是润泽肌肤、乌须黑发的佳品
黑豆 	富含对人体有益的氨基酸、不饱和脂肪酸及钙、磷等多种微量元素。有排脓拔毒、消肿止痛等功效，并有益于防治高血压、高血脂、心脏病等疾病。《本草纲目》中描述“久食黑豆，好颜色，变白不老。”所以说黑豆对女性养颜大有裨益，再者黑豆还可以调理月经
桂圆肉 	具有滋阴健脾、补血养血、养心安神的功效，尤其适合血虚体质的女性食用。桂圆肉中每100克含铁3.9毫克，在水果中也属含铁量相当丰富的，可用于贫血的食疗，一般煲汤、煮粥为宜。但桂圆肉属于温热食物，对于孕妇、儿童不适合
益母草 	《本草衍义》中记载，益母草可“行血养血”。《本草纲目》又指出，益母草能“活血，破血，调经”。因此，益母草有活血调经、祛瘀止痛的作用，适用于月经不调、行经不畅、闭经等症，可以保持子宫与卵巢血液循环的正常
乌鸡 	乌鸡对女性暖宫也是佳品。乌鸡本身就可以入中药，例如乌鸡白凤丸就是以乌鸡为药引所制成。乌鸡较普通的鸡有很高的营养，加上鹿茸、枸杞子、西洋参等小火慢炖而成的乌鸡汤不仅可以帮助女性暖宫，还可以滋补五脏
阿胶 	《本草纲目》中记载阿胶“疗吐血、衄血、血淋、血尿、肠风下痢、女人血痛血枯、经血不调、无子、崩中下血、胎前产后诸疾。”适用于因血虚而导致的面色萎黄、心悸失眠以及月经过多性贫血、先兆性流产、不孕症等，对子宫和卵巢有很好的调养作用。每日挖1勺放入平日喝水的杯中(比较硬有些难挖)放入热水冲服，如果在办公室内可以喝一天，会觉得全身暖洋洋的

食物 / 药物	对子宫的作用机理
姜糖水 	<p>适合宫寒的女性服用。用 250 克红糖加 150 克生姜加水，生姜剁碎末，隔水蒸 30 分钟，分成 7 份，从月经干净后的第二天开始连服 7 天，最好早上空腹吃。红糖含有丰富的糖分、矿物质及甘醇酸，具有暖胃、补脾、缓肝、去瘀、活血、润肠的作用，最适合因为子宫虚寒而痛经的女性服用。姜糖水在非经期吃，可以吃到下一次月经前，也为下次月经调补身体，是很适合身寒体虚和有宫寒的女性服用的。至于体热有燥气的女性就要看情况来吃，毕竟月经完后，是需要补血的，吃简单的红糖水就可</p>
桑葚 	<p>桑葚具有滋阴益肾、养肝补血的功效，对于女性阴亏血虚、头晕耳鸣、皮肤干燥、须发早白、神经衰弱及大便秘结等症有很好的食疗效果。在食用时若与黑芝麻搭配，其补血、美颜、乌发效果更佳</p>
花生 	<p>中医认为，“脾统血”，气虚的人就容易出血，而花生红衣正是因为能够补脾胃之气，所以能达到养血止血的作用。花生可用于各种意外出血的食疗，包括减轻子宫和卵巢的意外出血</p>
栗子 	<p>栗子具有养胃健脾、补养气血、补肾强筋、活血止血的功效。其滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美，尤其对女性肾虚有良好的疗效</p>
山药 	<p>“常服山药延年益寿”，山药可以滋养脾胃、益肾固精，缓解更年期衰老症状，保持子宫和卵巢的年轻。另外，山药中的薯蓣皂被称为是天然的“激素之母”，它能促进内分泌激素的合成，增强皮肤表皮细胞的新陈代谢及肌肤保湿的功能</p>
虾 	<p>虾是有名的养阳、壮阳品，有补肾壮阳、益气养血、通络散寒、化瘀解毒、开胃、通乳等功效，对女性肾虚、乳汁不通、筋骨疼痛、全身瘙痒、皮肤溃疡、身体虚弱和神经衰弱等症有益</p>
灵芝 	<p>灵芝具有补气养血、养心安神的作用，可以保证子宫与卵巢的气血循环。《药性论》记载，灵芝可“保神益寿”；《本草纲目》中记载，灵芝能“疗虚劳”；而《神农本草经》把灵芝列为上品，谓之“主耳聋，利关节，保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身，不老延年”</p>
白芍 	<p>《唐本草》中记载，白芍“益女子血”，可养血柔肝，对月经不调有显著疗效</p>
红花 	<p>《外台秘要》中记载：“治一切肿，红蓝花，熟揉捣取汁服之。”《金匱要略》中又记载：“妇人六十二种风及腹中血气刺痛，红蓝花酒主之。”《本草经疏》中记载：“红蓝花（即红花），乃行血之要药。”红花适用于闭经、痛经、产后血晕等属瘀血者</p>
玫瑰 	<p>《本草纲目拾遗》中记载，玫瑰能“和血行血，理气，治风痹，噤口痢，乳痛，肿毒初起，肝胃气痛”，是理气解郁、和血散瘀的佳品，对慢性胃炎、肝炎、跌打损伤、月经不调、乳病等有效</p>

月子期的子宫“保卫战”

在漫长的40周里,宝宝“住”的小房子——子宫会随着宝宝的成长而渐渐变大。

子宫为了容纳尊贵的小“客人”,在荷尔蒙的作用下,会变得温厚、柔软、血液充足,形成一个空心大肉球。而“娇客”分娩之后,子宫一下子变成了一个空房间,要恢复到最初的状态可不是那么容易的,需要妈妈悉心呵护。

绝大部分妈妈生完宝宝后都能顺利恢复。不过,要想恢复得又快又好,还需要妈妈们自己做点“功课”,确保产后子宫“保卫战”的胜利!除了靠药物和物理手段协助子宫、骨盆腔进行及时收缩恢复之外,饮食如战争中的粮草工作,丝毫不可懈怠。



生化汤

★ 食用对产后的子宫具有特殊功效的食物

饮食对子宫复旧也极具意义。你可能会大补特补,这样做就错了。接近正常的饮食就是最好的饮食。所以,产褥期一定要多吃蔬菜水果,而中药、补药则不太必要。

月子期间食用具有特殊功效的食物也是必不可少的。生化汤有化瘀血、补血的作用,比较适合在产褥期做保健用。喝红糖水有利于子宫收缩、复原和恶露的排出等。此外,豆腐酒酿汤具有养血活血、催乳发奶、清热解毒的作用。妇女产后常食,既能增加乳汁的分泌,又能促进子宫恢复,有利于产后恶露的排除。



红糖水

★ 要打破错误的饮食规则

为了产后子宫的尽快康复,饮食上要打破以下几条规则:

1 不给产妇吃蔬菜水果,觉得是寒凉生冷的东西,会导致经血不畅,结果导致大便干结、便秘,由消化系统疾患引起全身不适,影响子宫创伤恢复;

2 多吃中药、补药,如人参、鹿茸、花旗参,觉得有补气血的作用,结果引起血液妄行,本来子宫就有伤口,越补出血越多,更难复原;

3 吃黑木耳,觉得可去瘀血,结果黑木耳反倒是降低凝血功能,恶露即将干净时吃黑木耳又会出血;

4 随意吃姜醋、猪脚,吃多了导致热气重,影响睡眠质量甚至会导致失眠,也不利于伤口恢复。黑木耳不宜多吃,尤其在刚出院时要避免,姜醋猪脚则应在产后一周后逐渐、少量吃。



中药进补看体质，有病在身慎调理

中医认为，女性的健康与美丽有赖于包括子宫在内的各脏器的阴阳的平衡和气血的充足。用中药进补，其基本点就在于调理阴阳和气血的平衡。

中药在疗效方面有别于食物，发挥着不同寻常的作用，因此在养护子宫和卵巢方面尤为重要。不少女性比较关注自我保养，关注养护子宫、卵巢、乳房等身体器官的保养，希望能拥有更好的女性气质，为自己增添更多的魅力。于是开始吃各种各样的补品，人参、鹿茸……能补就补。没过多久，却发现自己非但没有觉得神清气爽状态变好，反倒胃里总是不舒服有灼热感，腹胀、厌食、腹痛和腹泻等症状也出现了。

虽然中药调理效果要比食疗明显，但因为使用的终究是药，不是食物，在使用上是要遵守一定的规则，要对症用药，切不可随意服用，倘若肆无忌惮地吃，有时反而会伤身。这里送给大家一些忠告：

1 女人不补容易老，但要补对时机，也要适量。尤其是中年女性，身体各器官和系统机能开始出现衰退，内分泌和免疫功能也随之降低，生活、工作各方面负担较重，这段时间极易患病，因此有意识地进补很有必要。

2 进补要注意方法，从少量开始，坚持进补，随时调整剂量和服法。切忌盲目追求速效而乱用或误用补药。一般来说，40岁以下的女性，只要正常饮食即可，无需多补。40岁以后适度补身补肾，可有助于平稳过渡更年期。若待更年期综合征出现，身体机能走下坡路后，才惊觉身体问题很多，那时才急急进补，落雨收柴当然不及未雨绸缪。

3 盲目进补人参鹿茸等“好货”，反而会引发虚火，中医称之为“血热妄行”，不宜食用。从物美价廉的食补角度来说，百合、莲子、山药、白扁豆、红枣、莲藕和黄鳝等都是不错的选择，具有润肺止咳、清心安神和去除余暑等功效；从药补的角度来讲，黄芪、沙参、枸杞子和何首乌等比较适合。另外，茯苓饼、芡实、山药、豇豆和小米等还可促进脾胃功能的恢复。

4 喜欢吃素的女性可以选择鲜百合、银耳、新鲜莲子、鲜藕、葡萄等水果和蔬菜。偏血虚的可以每天吃10~15个红枣或桂圆。喜欢肉食者可以选择鸭肉、猪蹄和海参。做法多样化，可红烧，也可煲汤。气血不足的人可以在汤中加入适量的当归和黄芪，也可炖化阿胶服用。

5 女性有周期性失血的特点，将近1/3的女性有程度不同的贫血，所以，“妇女以养血为本”。对于患有月经不调和经量过多的女性，需及早治疗。女性进补可选用人参、当归、川芎和黄芪等单味中药，亦可选补中益气的乌鸡白凤、四物汤和阿胶补血浆等中成药。平日注意营养，多食猪心、母鸡、海参、鱼虾、红枣、猕猴桃、葡萄、桂圆、核桃、芝麻、胡萝卜、红薯、菠菜、洋葱及豆制品等食物。



6 女性在使用中药进补时，还要根据自己的体质选择合适的补药。补药是有其疗效的，但要在对的体质、对的时机喝，才能起到保养效果。尤其是每个人体质不同，一个人的良药很可能是另一个人的毒药，除非经过医生诊断，不然至少要有一个重要原则：月经期间不要喝，否则子宫会愈喝越有问题。

有的女性原本已经控制好的妇科病，如乳腺增生、乳腺纤维瘤、子宫肌瘤等，但为了美，加上耳根子软，又胡乱听信吃了丰胸、活化卵巢等富含雌激素的食品，无意中增加了体内癌细胞的生成，等到发现身体不适，子宫里可能已经有了不速之客入住进来了。因此，女性吃补品、保养品，一定要小心一点。

7 不同的病人，不同的体质，即便是同一类虚证，其最适宜的药物也可能不一样。比如气虚证，有的人适合人参，但有的人用人参则上火；有的人适合黄芪，但有的人用黄芪就胸闷；有的人适合西洋参，有的人适合党参，有的人适合淮山缓补，各有不同。还有些情况，是因为药物本身质量不好。比如阿胶，俗话说：“陈酒不上头，陈阿不上火。”这就告诉我们，阿胶是陈的好，服后不会上火。因为阿胶的制作是经过三天三夜才熬制而成的，而新做出来的阿胶，中医认为有“火毒”，不适合服用。那要多久才能吃呢？一般阿胶要在阴凉干燥处静置3年，火毒退尽，才可服用。

8 根据自己的具体需要来选择。体虚当补，但是虚的种类很多，又因为个人体质的差异，所以要选择适合自身情况的中药进补。进补时一定要先分清脏腑、阴阳、气血、寒热、虚实，如果补错了或者补反了的话，不但无益，反而有害。如果不能准确把握，在用补药前，必须咨询中医医生。

另外，如果不是病理上要求必须单独用药，建议在使用中药进补时，可在医生的指导下搭配食物制成药膳。与中药汤剂相比，药膳的疗效虽然不是立竿见影，是一个长期的过程，但药膳的安全性、对肠胃的刺激性等要比中药汤剂好。





充分运动可预防子宫老化

《黄帝内经》认为，动以养形，静以养神，动静结合才能“形与神俱，而尽终其天年”。运动能促使人体气血充盛、百脉通畅，能够增加人体之气，使之畅通无阻，从而提高人体抗病能力，促进血液循环，保持子宫温度。女性在保证充足休息的前提下适量运动，对提高子宫力、延缓卵巢衰老是十分有益的。

运动计划要依自己的年龄而定

不同的年龄段，女性的身体状况会有很大差别，因此，在制定运动计划时，要将自己的年龄因素纳入考虑的范围。

★ 15~25 岁：保证充足的运动量

这一时期正是女性月经来潮至生殖器官发育成熟的青春发育期，随着卵巢的发育和雌激素的产生，会使机体的皮脂腺分泌物增加。这时，虽然面部的肌肤光滑，无皱纹，但是肌肤表面的油脂相对较多，而且很容易产生粉刺，并生成痤疮。

这个时期，运动量偏高比运动量不足更对身体有利。因此，这个阶段的女性，宜保持充足的运动量。

因为工作、生活方面的原因，现代女性的运动时间并不多，但还是建议这个年龄段的女性每天都坚持运动，如果条件实在无法允许，尽量保证隔天进行一次锻炼。女性的生理构造比较特殊，因而在运动方式的选择上，宜选慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，每次进行 20~40 分钟。

★ 25~35 岁：多给皮肤做做操

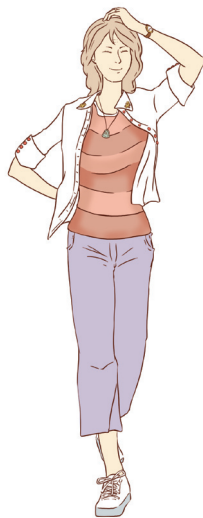
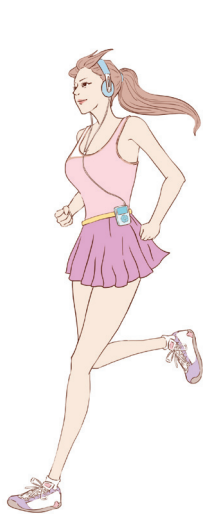
25~30 岁，这一时期为女性发育的鼎盛时期，中医讲，此时女性“肾气均”，实际上是讲女性的生理机能开始处于平稳的下降状态。这个时期的女性情感丰富，容易多愁善感，所以面部皮肤首先开始出

问题，皮下的皮脂腺分泌减少，额头及眼下部位也会逐渐出现皱纹。

如果你上班的地方离家较近，建议选择自行车作为交通工具，这样不用刻意花时间就能达到很好的健身效果。

这一时期的女性一定要注意多增加以运动方式出汗的比例，运动方式出的汗不但可以排出体内的“垃圾”，更为重要的是运动时皮肤的毛细血管会充分打开，皮肤下的淋巴流速会加快，毛孔打开，汗腺扩张，这些都可以提高皮肤的功能，帮助皮肤排出各种废物。这一套功能在运动的诱导下一起工作，可形象地称之为“皮肤体操”。





★ 35~50 岁，延缓内分泌和卵巢功能衰退的脚步

这一时期与前一时期相比，女性的内分泌和卵巢功能呈减退的趋势，皮脂腺的分泌量也有所减退，肌肤很容易变得干燥，皮肤抗炎症的能力也大大降低，女性的眼角开始渐渐出现鱼尾纹；下巴的肌肉也开始变得松弛、下坠；情绪经常紧张的女性在眉头的部位还会出现较深的竖皱纹。

这个时期，更多的人身体开始多脂变胖，代谢机能下降，身体内环境开始变酸，很多人开始在鼻子上及鼻翼两侧变红或在嘴角下巴处多发痤疮。

此时，推荐大家做各种有氧运动，包括走路、慢跑、骑车、爬山等项目。此时的女性可以通过参加这些运动，延缓身体机能衰退的速度，并保持良好的身体形态。

★ 50 岁以上：运动强度不宜过大

这一时期，女性已进入更年期，卵巢功能减退的速度更为明显。脑垂体前叶功能的亢进，使自主神经功能开始出现紊乱，所以这个时期，人的情绪很容易变得激动或忧郁；眼睑处易出现黑晕；面部呈现阵发性的潮红；肌肤干燥而缺少光泽，全身皮肤或在小腿前面及两侧容易出现瘙痒；胖人易在两胳膊肘处、大腿后窝及小

腿的下端出现皮肤炎症及皮癣等。很多人的四肢皮肤在蚊虫叮咬后好得慢，还容易留下黑斑。

这个时期建议大家多去进行慢跑运动：在慢跑的过程中要多穿衣服，增加跑步过程中的出汗量。因为这个时期女性的汗腺功能开始下降，变得不容易出汗了，所以大家在慢跑的过程中要穿得厚一些，让汗出得更加畅快。

适合 50 岁以上女性的运动还有太极拳、游泳、散步、跳舞等，每次锻炼 20 分钟左右即可。另外，最好每天做 5~10 分钟的伸展运动，尤其要注意活动关节和易于萎缩的肌肉。



游泳是锻炼子宫的最佳方式

游泳是夏季里消暑的最好运动方式之一，可以帮助身体散热，使人觉得凉快、舒服。运动的量可大可小，控制起来比较容易，而且在水中能使人感到乐趣无限。

★游泳可以提高子宫力

游泳对身体所造成的伤害很小，非常适合生理构造比较特殊的女性。

游泳可以调动女性全身肌肉和关节，并能增强心肺功能。另外，游泳还可以促进新陈代谢，让女性在游泳过程中忘却烦恼、释放压力。

女性可以选择蝶泳和蛙泳这两种姿势，因为女性在这一过程中可以最大限度地调动骨盆腔以及大腿处的肌肉，腹部的运动则可以作用于子宫和卵巢。每周游泳 2 小时，可使宫缩能力提高 10% 以上。养成游泳习惯，能提高宫缩能力，保持子

宫内温度。长期坚持，对子宫脱垂、直肠下垂等疾病都有很好的疗效。

因此，在闲暇之余，女性可以学习并练习游泳项目，让自己在轻松愉快的氛围中轻而易举地保养子宫和卵巢，并让脂肪无处可逃。

★游泳也有禁忌

女性的阴道和外界是相通的，这样的生理结构特点决定了女性游泳时很容易让阴道受到感染，发生炎症。

游泳池的水虽然是循环消毒，但水却不可能无菌，有的地方消毒不彻底就更没有保障。因此，如果身体出现了早期妇科炎症如分泌物增多、味道和颜色感觉异常，或正处于炎症治疗期间，绝对不能游泳，否则很容易被水里的细菌感染，加重病情。

游泳要避免经期，最好在经期 3 天之后再游泳。即使没有妇科炎症，也没有处于经期的女性，游泳的时候也要随时注意，加强自我健康保护意识。

公共游泳池的更衣室通常都比较简单，凳子、马桶、储物柜都是公用的，难免沾上细菌。所以在换衣服的时候，尽量不要让皮肤直接接触凳子，换下来的衣服也要用干净的袋子装好，特别是内衣最好裹在外衣里面装好。

此外，不要随意坐在游泳池边的地上或台子上，池边的地面经常是人们光脚踩来踩去，脚上的霉菌也因此沾在地上，如果再随意坐在上面，很容易引起霉菌性阴道炎。不妨垫上浴巾再坐，不要让皮肤直接沾地。

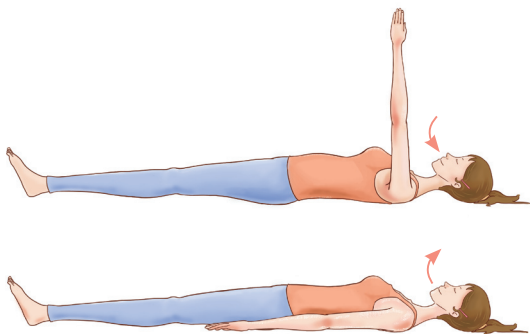
每周做三次子宫体操

子宫跟我们的身体一样，需要运动。只要长期坚持适量的运动，子宫就会朝气蓬勃，为我们的容貌和健康输送源源不断的动力。女性宜每周做3次左右子宫体操。

腹部收缩操

具体方法：仰卧，两臂上举合十，吸气时收腹，再将两臂平放在身体的两侧，呼气时腹肌放松，让它像一个松开的弹弓一样。反复做。

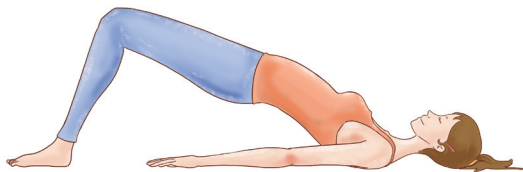
腹部收缩运动可以锻炼腹部肌肉，燃烧腹部脂肪，预防“游泳圈”。另外，由于腹部肌肉一收一放，从而带动子宫收缩，促进子宫内部的血液循环，这不仅对子宫保持旺盛的生命力有益，还能缓解痛经。



仰卧抬臀操

具体方法：仰卧在床上，屈膝，双脚平放，与臀部齐宽，脚趾要尽可能的向上翘，收紧腹部肌肉至感觉有紧绷感，然后脚跟用力蹬，臀部则向上抬起。

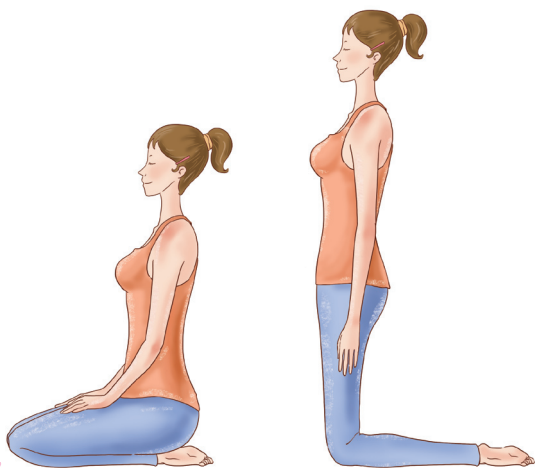
仰卧抬臀操不仅可以改善下肢的血液循环，还能最大限度地调动骨盆腔及大腿处的肌肉，腹部的运动则可以作用于子宫和卵巢。



骨盆锻炼操

具体方法：跪坐在脚跟上，然后跪立，然后再坐下、起来，如此反复做。

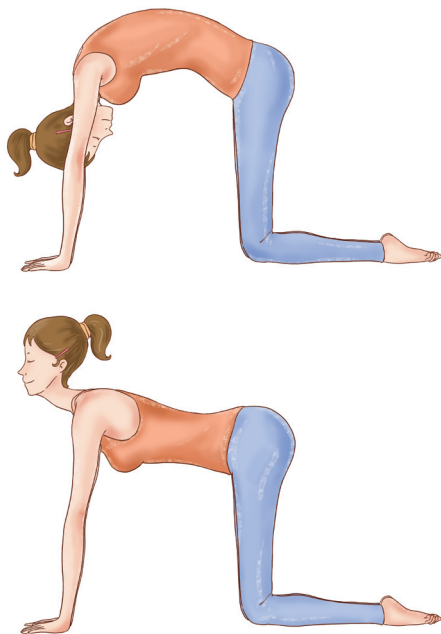
这项运动除了可以锻炼骨盆底肌外，还可以锻炼大腿前侧肌肉，收缩臀肌和骨盆底肌。骨盆底肌的健康对子宫和卵巢意义重大，女性不妨每周坚持做2~3次这项运动。另外，这项运动也非常适合刚做新妈妈的女性做，对收紧臀肌和骨盆底肌非常有益。



弓背挺胸操

具体方法：跪立，两手撑地，然后收缩弓背，低头，收缩骨盆底肌，再抬头，挺胸塌腰。反复做。

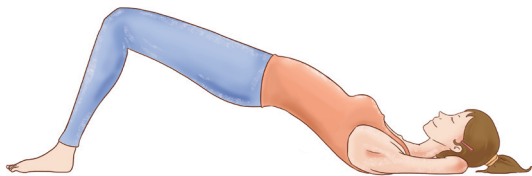
弓背挺胸操是一项非常适合新妈妈做的运动，可以收缩骨盆底肌，从而促进产道的恢复。另外，弓背会带动腹部运动，从而作用于子宫，促进子宫的收缩，这对恶露排出、痛经都十分有益。



腹部锻炼操

具体方法：仰卧，双腿屈膝，双手交叉放在脑后，使后背拱起。轻轻用力收缩腹部肌肉，不要憋气，用力使身体恢复平直，每次5遍。

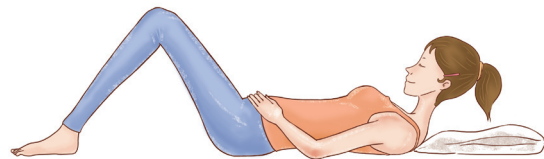
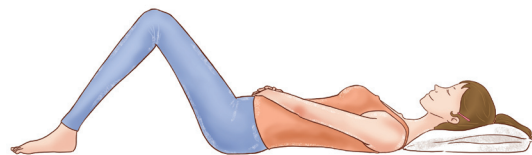
腹部锻炼操能有效收缩腹部肌肉，让“水桶腰”无所遁形。同时，腹部肌肉的收缩会带动子宫进行运动，因此经常做这项运动能提高子宫的血液循环，缓解痛经。



腹部紧压操

具体方法：仰卧在床，用枕头撑住头和两肩，两腿弯曲，与肩同宽，两臂交叉放于腹部。在抬起头部与两肩时，呼气，同时用手掌轻压腹部两侧，将腹部两侧往一块儿压。此姿势保持数秒，然后吸气，放松。

手掌轻压腹部，能给予子宫刺激，促进子宫血液循环，非常适合经血不畅、痛经的女性。另外，剖宫产后，医生通常会按压产妇的腹部，以促进子宫收缩，因此此项运动也非常适合新妈妈。



瑜伽，不仅是提升女人气质

你身边是否有一些朋友每个月因为生理期不适被迫请病假，而无法正常工作或上课呢？或者，你也是其中的一员。在女性每个月的生理周期中，我们或多或少会有一些令人困扰的生理问题，最常见的生理期疼痛、月经来潮前的经前焦虑症，有些女性因为长期处于紧张情绪中而导致闭经（月经流量过少）或大量出血。

如果要追根究底，这些生理问题其实就源自我们的生活习惯不良等，而一大主因则是我们的情绪。当我们的情绪紧张时，我们的生殖器官会跟着紧绷，子宫的肌肉也会跟着收缩。如果我们长期处于这种紧张的情绪中，身体就会跟着疲乏，造成身体器官功能失调，也就是我们所谓的内分泌失调。

瑜伽是源自印度的一种轻松、自然的身心锻炼方式，不需要任何辅助健身器械，也不像球类、游泳等健身项目受场地限制。

它倡导“身心合一”的生命哲理，今天变得越来越接地气，逐渐成为女性时尚生活的一部分。

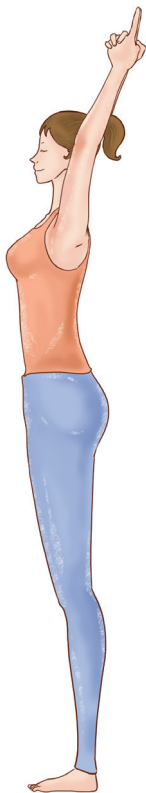
瑜伽中的许多体式，都对子宫起到了滋养的作用。它能提升激素的分泌，使子宫进行自我调理。通过进行柔软温和的运动，配合瑜伽呼吸法，可以达到放松肌肉，按摩内脏，刺激腺体，进而加强子宫及卵巢功能的作用。而一些延展和休息的动作也能舒缓子宫肌肉，减轻生理期的疼痛。

因此，女性每天拿出一段时间来进行体位的训练或冥想，慢慢将瑜伽的思想贯穿到自己的生活中，对女性的子宫及全身各器官和精神健康都是大有裨益的。

以下是几种比较简单而又有益于子宫、卵巢的瑜伽体位，不妨尝试一下，会让你收获意想不到的效果。

幻椅式（难度系数：☆☆）

1 采取基本站立式，吸气，同时双臂上举，两手相握，除食指外其他手指均相互交叉，脊柱挺直，目视前方。



2 呼气，屈膝，放低躯干，就像准备要坐在一张椅子上似的。正常呼吸，保持该姿势 30 秒。



运动功效：简单的动作，只要长期坚持，就能产生神奇的效果——扩展胸部、按摩腹部器官，进而按摩子宫和卵巢，达到促进气血的作用。另外，幻椅式动作还可以活动背部肌肉群，缓解背部和腰部的疲劳。

半月式（难度系数：☆☆）

1 采取站立姿势，吸气，同时双腿分开，略宽于肩，右臂竖直上举，贴近右耳际，目视前方。



2 呼气，躯干向左弯曲至身体的最大极限，头也随之弯向左侧。另一侧也如此。



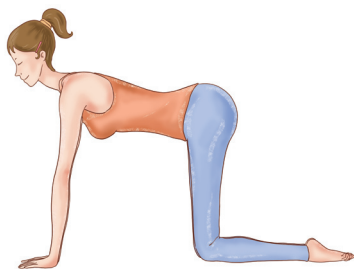
运动功效：半月式可以增强脊柱下段、双髋、臀部等部位的肌肉，通过腰腹部的拉扯以活动子宫和卵巢，使其共同运动。另外，此运动还可以帮助消除腰腹部的多余脂肪。

虎式（难度系数：☆☆☆）

1 吸气，取跪姿，双腿并拢，背部挺直，双臂自然垂放在身体两侧。



2 呼气，上半身前倾，抬高臀部，做爬行的姿势，大腿与小腿保持垂直。



3 吸气，头部目视前方后仰，左腿缓缓向上抬起，抬至身体的极限。



4 呼气，屈左膝，并将左膝向胸前移动，头随之缓缓低下。鼻子尽量靠近左膝盖，脚趾略高于地面，两眼向下看。



5 吸气，将左腿伸展开，恢复到起始位置，重复练习6次。然后换另一侧练习。



运动功效：通过对腹部的作用可以强健生殖器官，对子宫和卵巢非常有益，还可以燃烧髋部和大腿区域的脂肪，起到美化腿形的作用。另外，刚分娩的新妈妈适量做此运动还可以加速身体恢复。

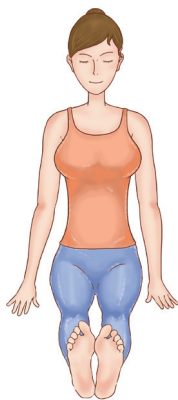
TIPS: 细节看看看

将注意力集中在臀部，体会臀部肌肉收紧的感觉。髋部不能上翻，应保持与地面平行，腿后抬时同时收紧臀部。练习最后一个动作时，身体的大部分力量都集中到了左膝盖处。初学者可在左膝盖下垫一条毛巾，并减小练习的难度。

束角式（难度系数：☆☆☆☆）



1 自然呼吸，坐在地板上，两腿向前伸直，脊柱挺直，双手自然放在体侧。



2 吸气，弯曲双膝，把两脚的脚跟及脚掌贴合在一起，双手十指交叉，抓住两脚脚趾，脊柱伸直，目视前方。



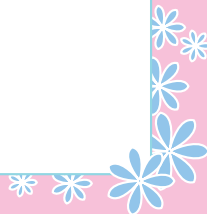
3 呼气，上身前屈，双肘放在大腿上。



4 自然呼吸，上身继续前屈，逐渐将额头、鼻子贴近地板。保持这个姿势 30~60 秒，然后吸气，回到起始姿势，自然呼吸，放松休息。



运动功效：女性经常做此运动，可以锻炼腹部肌肉，燃烧腹部脂肪，同时还能促进子宫的收缩，对月经不规律、痛经有一定的缓解作用。另外，孕妈妈临产前做此动作，能减少分娩时的痛苦，帮助顺利分娩。



牛面式（难度系数：☆☆☆☆）

1 自然呼吸，先取跪坐姿势，臀部坐在两脚跟上，脊柱挺直。



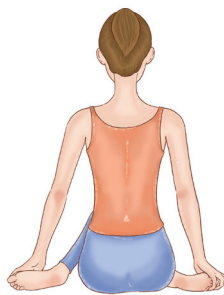
2 呼气，上身前倾，双臂撑地，臀部上抬，呈爬行姿势。



3 自然呼吸，右膝向前绕过左膝，放在左膝的外侧，使双膝叠在一起，右大腿后侧紧贴在左大腿前侧。



4 呼气，臀部下压，坐在两腿间，后背挺直，双手握住两脚脚尖。



5 吸气，右臂垂直上举，手肘向颈后方弯曲，手心向内。



6 呼气，左手从后背下方向上弯曲，手心向外，与右手交握。换另一侧做同样的练习。



运动功效：牛面式可以扩张胸部，促进血液循环，保持子宫和卵巢的正常供血。腹部的上下拉伸也可以作用于子宫和卵巢。另外，此运动还可以改善女性失眠症状。

TIPS：细节看看

不必在意双手是否可以交握，跟着身体的感觉进行即可。头、颈、肩要保持端正。要将呼吸停留在牛面式体位上，专注内在呼吸的调试与身体的感觉。



经络调理 让女人子宫暖洋洋

很多女性花了大把的时间和金钱进行保养，却收效甚微，眼睁睁地看着皱纹爬上脸庞，身体日渐衰老，且对小毛小病毫无抵抗能力。其实，女性的健康与美容大药就藏在自己的身体里，它能让女性温暖“生命之根、美丽之源”——子宫，帮助女性留住娇美容貌和曼妙身姿，延缓衰老的来临。

这个神奇的大药就是我们身上的经络！

经络是赋予健康子宫的魔方

正如电脑只有硬件不行，还需要有一个信息通路一样，人体有了脏腑、气血津液还不行，还需要有一个联络通路。经络就是人体运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的大街小巷。

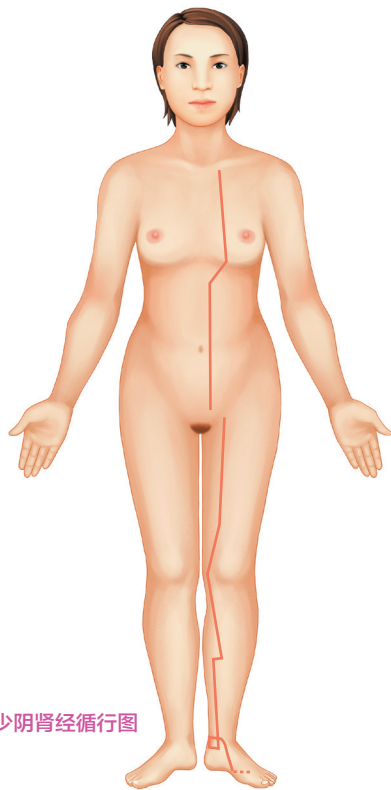
《黄帝内经》认为，经络是人生下来、活下去、生病、治病的根本，经络可以“决死生，处百病”。在人体内部，有十二条经脉，每一条经脉对应一个脏腑，比如肝与肝经对应，肾与肾经对应。

人体的经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、组织器官联系成为一个有机的整体，并借

以行气血、营养全身，使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对的平衡。而子宫作为人体脏腑的一部分，自然离不开经络的正常运行。

女性比男性多出了一个脏器——子宫。人体十二条经络中，虽然没有一条经络对应子宫，但子宫却与经络有着千丝万缕的联系，例如，子宫的周围有许多我们看不到的经脉，成为胞络，直接与肾脏相通，接受肾脏传给子宫的能量，所以说“肾主胞宫”。

那么，经络在子宫健康方面又承担着怎样的角色呢？



足少阴肾经循行图

★ 肾经，善待女人的先天之本

肾是先天之本，是一个人生命的本钱，它包含着生命的原动力，是生殖力的源泉。《黄帝内经》中说“肾者，作强之官，伎巧出焉”，大致上概括了肾主理的两件大事——体力充沛与否，智力聪慧如何。从体力到大脑，肾的机能一概囊括，可以说先天之本的称号肾当之无愧。

肾为先天之本，和心、肝、脾、肺四脏的联系都很密切。如果肾弱则会出现四肢冰冷、精神萎靡、腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠健忘、女性更年期等症状。而肾掌管着子宫的温度，肾弱的女性容易被“宫寒”盯上。

人体就像一台天天运转的机器，很容易磨损，需要经常修复和保养，也需要经常除垢润滑，只有这样，才能保证生命历久弥新，甚至脱胎换骨。因此，女性要想提高生活质量，在身体上达到小康水平，就必须强壮肾经，使先天之本更有活力。

经常保持肾经的经气旺盛、气血畅通对保持子宫、卵巢的活力，调节内分泌有着显著的促进功效，对美容养颜、工作精力的旺盛、性生活的和谐完美等都有立竿见影的效果。因此，若想让你的子宫获

得满分，让你的生活更多彩，生命更鲜亮，一定要打通肾经，用好肾经。

1 敲打肾经。通常情况下，要使用好肾经，首先要沿经刺激，打通肾经。

2 强壮肾经，运动是最佳的方式之一。肾经在我们腿部后面的内侧，要做一些对肾脏有帮助的运动，如下班时骑自行车、散步回家以及上楼蹬楼梯等都可锻炼这条经络。另外，还可以用手掌或者按摩锤之类的工具沿着肾经循行的大致路线拍拍、敲敲，这样可对肾经起到刺激作用。

3 十二经脉对应十二时辰，足少阴肾经在酉时（17~19点）经气最旺。人体在申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的阶段。此时，可循经按摩足少阴肾经上的腧穴。另外，酉时的运动量不宜太大，也不宜大量喝水，以免增加肾脏的负担。此时一天的工作完毕，也是应适当休息的时候了。

4 腰虽然不是肾经所过，但“腰为肾之府”，按摩运动腰部能够健腰强肾，疏通气血。所以养肾对腰部的按摩必不可少。锻炼腰部的方法很多，很多传统健身术都着重强调腰部活动，如五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等，皆以活动腰部为主。通过松胯、转腰、俯

仰、摩腰等活动，达到强腰健体的目的。

5 肾在季节里对应冬季，女性在冬季要特别加强肾经的保养。在头一年的冬天把肾经保养好，相当于往身体这个银行里多存钱，第二年就会精力充沛。



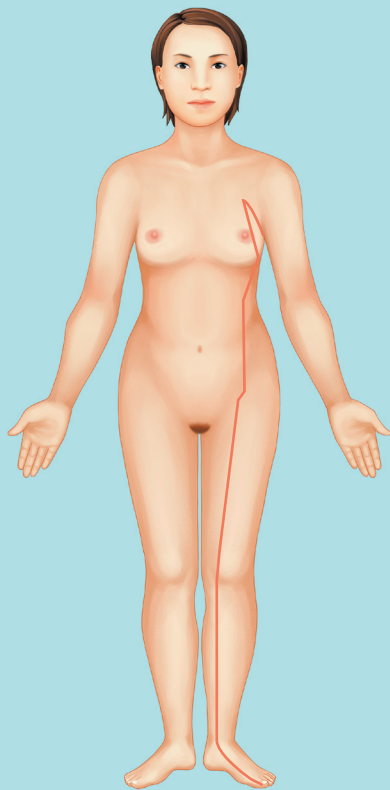
敲打肾经



敲打肾经

★ 脾经，生化气血之源

脾是后天之本，是气血生化之源。气血充盛、化生有源是人体充满活力的保障。脾主运化，既运化人体的营养、水谷，同时也运化人体的水湿、水分。



足太阴脾经循行图

脾气旺盛的人，面色红润，肌肉丰满，中气十足，精力充沛，尤其是它的统血功能对于女性来说，更是无上的健康守护神，是值得所有人用一生关注的统血大经。一旦脾的运化功能失常，身体里的营养物质就在身体经脉当中堆积。跟饭菜放久了会变质一个道理，营养物质在身体这个仓库里堆积的时间久了，也会变成垃圾。垃圾堆积的时间久了，反映到身体上就会出现面部发黄、身体乏力、腹胀、胃疼、恶心呕吐、盆腔积液等不适和疾病。

脾统血，统摄血液运行在脉管之内不越位，也就是说脾有力量控制住血，不让它往外跑。月经就归脾来管理，脾的统摄血液的作用，就是让它定时而来，保证它的量，保证它的颜色。所以脾的健康与月经有着很大的关系。如果脾气虚了，控制能力降低，血液就会越轨，离经叛道，女性往往会伴有不同程度的月经失调现象，包括月经周期的不规律，经色、经量

的异常变化等。月经按时而来，规律且正常，才代表着生殖能力健康、子宫健康。人只有处于一个健康旺盛的身体状态下，才会美丽，衰老才会较晚到来。因此，对于女性而言，脾的健康十分重要。

与脾脏关系最为密切的当属足太阴脾经了，因此，脾脏之疾，当从脾经上着手解决。

从脾经的循行路线图我们可以看出，脾经的循行经过面部、乳房、胃部、足部等。脾气虚时，它经过的脏腑、组织都要受累，因此脾虚的女性容易出现面色萎黄、乳房瘦小或下垂、食欲不振、四肢冰冷等症状。

因此，对于女性而言，保养脾经，使脾气保持兴盛，对身体健康、保持美丽、延缓衰老有着重要的意义。脾经也是治疗和预防妇科病的首选，常见的妇科病如痛经、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎等，都可以通过调理脾经而得到改善和治愈。

补充脾阳

什么样的脾才好？最简单的理解就是脾阳充足，脾胃动力十足，到饭点了知道饿，吃饱了能消化干净，化生成足够的气血，营养到全身。大小便能把消化利用后的垃圾排干净，没有多余的湿热。有好脾脏的人“进出”两关都畅通无阻，气色好，皮肤滋润、有光泽、不长斑点。

有阳虚的女性不一定就有宫寒，当脾肾阳虚合并月经异常、生育障碍时，这种情形多和宫寒有关。部分脾肾阳虚的女性会演变为宫寒，继而导致不孕或反复流产，因此，宫寒者在生活起居上要保暖、不直吹空调，还可以通过食补或药补来温补脾阳，温肾助阳，改变阳虚体质，继而改善宫寒。

那么怎么才能知道自己的脾经到底好不好呢？在这里告诉大家一个判断的小方法，就是看自己的嘴唇是不是有光泽，如果嘴唇暗淡无光泽，而且嘴唇周围有一个苍白圈，就说明自己的脾经不好，因为脾开窍于口，其华在唇，唇可以反映脾的功能好坏。

推揉脾经

那么，怎样才能打通脾经，为身体补充能量，远离宫寒呢？

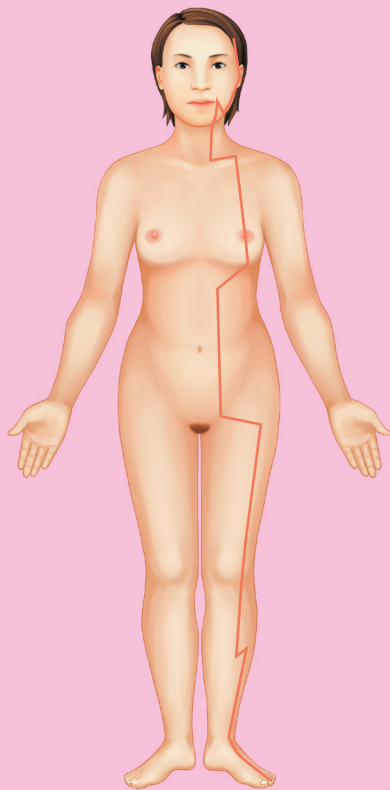
如果脾经出现了问题，我们就要想办法医好它，怎么医？很简单，就是打通脾经以保持整条经络的上下通畅。而打通脾经的最好方法就是推揉，推揉脾经时，要从隐白穴开始向上推揉。也就是顺着脾经的循行路线，从小腿内侧到大腿内侧，再往上到腹部，一路推揉过去。

推揉脾经的最佳时段是巳时（即上午9~11点），巳时气血流注于脾经。这时是脾经经气最旺盛的时间，调理脾经也最容易收效。上午是大多数人工作的时间，但繁忙的工作之余，不要忘了利用这一养脾最佳时段调理脾经气血。《黄帝内经》有言“久坐伤肉”。脾主肌肉，长时间久坐不动，周身气血运行缓慢，四肢肌肉缺乏血液的濡养，会导致四肢酸胀疼痛。脾经起于大趾之端，对足部进行按压或用脚趾做抓地动作可以促进脾经的气血循环。



★ 胃经，子宫健康的守护神

胃经在人体的正前侧，从人的面部一直延伸到脚部，是一条多气多血的经，胃经又有“长寿经”的美誉。为什么这么说呢？



足阳明胃经循行图

1 胃经强盛，胃的受纳腐熟功能好，人的食欲、消化能力好，就能将吃进来的食物转化成生命运转所需要的气血，为子宫的运行与健康提供养分。

2 胃经走脸。《黄帝内经》讲：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”阳明脉指的就是胃经，胃经一衰，面容开始憔悴，头发开始脱落，所以女人如果不想衰老，就要养好胃经。

3 胃经走膝关节。如果你不想让腿脚提前衰老，也要好好保养胃经。

4 胃经还是我们的减肥经、保健经、安眠经，是女性朋友的丰胸经、祛斑经。

每个季节的最后一个节气都是脾胃之气最强的时候。所以，我们应该抓紧这段时间，好好调节胃经。另外，我们随时随地都可以保养这条长寿经，那么，方法有哪些呢？

自我按摩

胃经循行于腿的两侧和胸腹部，所以揉搓敲打两腿或推摩胸腹都是保健胃经的好方法。消化不好的女性，宜每天早晚两次以脐为中心，推拿胃脘部（两手相叠，置于上腹部按顺、逆时针方向，分别揉摩各30~50次），这样可以提高胃肠动力

和免疫功能。或者晚上睡觉之前，洗脚之后按摩足三里穴，也有显著功效。还可以在腹部用水袋热敷或艾灸。

活动脚趾

经常活动脚趾，也能起到健脾养胃的作用。可站立或坐在椅子上，双脚放平，紧贴地面，与肩同宽，脚趾连续做抓地、放松的动作60~90次，对脚部经络形成松紧交替刺激。做此动作时可赤脚或穿柔软的平底鞋，每日可重复多次。



按摩腹部

拍打胃经

女子以血为本，气血不仅关系子宫的气血滋养之源，也关系到女性的美丽。脾胃健壮，人体气血就会充足；脾胃虚弱，吃进去的食物不能消化，气血就会生化无源。而且，光有气血还不够，还得有通道运输它们，四通八达的经脉就肩负起了这个重任。如果经脉堵了，气血运不出去，就会出现痛经等病症。

养气血有一个很简单的办法——拍打胃经，拍打胃经的方法是顺着它的循行路线——从锁骨下，顺着两乳，过腹部，到双下肢正面，经小腿胫骨外侧到第二个足趾间一路拍打下来。足三里穴以及向下的部分，要重点拍打。到了面部，可将双手微张，然后十个指腹用力，轻轻向下叩击。到颈部时可改用手掌轻轻拍打，到大腿时因为肌肉较多，可改为握拳拍打。一般清晨拍打效果最好，因为辰时正好是胃经气血最活跃之时。平时也可以随时随地拍打几下。

胃经靠食养，早餐有讲究

上午 7~9 时，胃经在主持一天的大局，此时该吃早饭了，一定要吃一顿精美丰富的早餐，早点能被胃经转化为充满生机的精血，不吃早餐将会伤害胃系统。此外，子宫、卵巢等器官没有气血和能量的来源，时日一久，容易导致宫寒。

时下流行吃生冷食品，很多人一早就喝果蔬汁，殊不知，对身体而言，受欢迎的永远是温暖的东西，身体温暖，胃循

环才会正常，氧气、营养及废物的运送才会顺畅。况且，早餐吃热食才能保护“胃气”。因为早晨的时候，日出刚起，阳气还在生发阶段，大地温度尚未回升，同时夜间的阴气还未除，体内的肌肉、神经及血管还都呈现收缩的状态，假如这时候你再吃喝冰冷的食物，必定会使体内各个系统更加痉挛，血流更加不顺。建议早上最好多享用小米粥、热稀饭、热豆浆等。



拍打胃经



小米粥



热豆浆

★ 肝经，让好情绪和美丽一起奔跑

中医认为，女人以血为本，以血为用。治病要寻源，美丽要寻根。意思是说女人的美要用肝血养，肝血不足，女人就如同缺水的玫瑰，会慢慢枯萎、凋谢。由此看

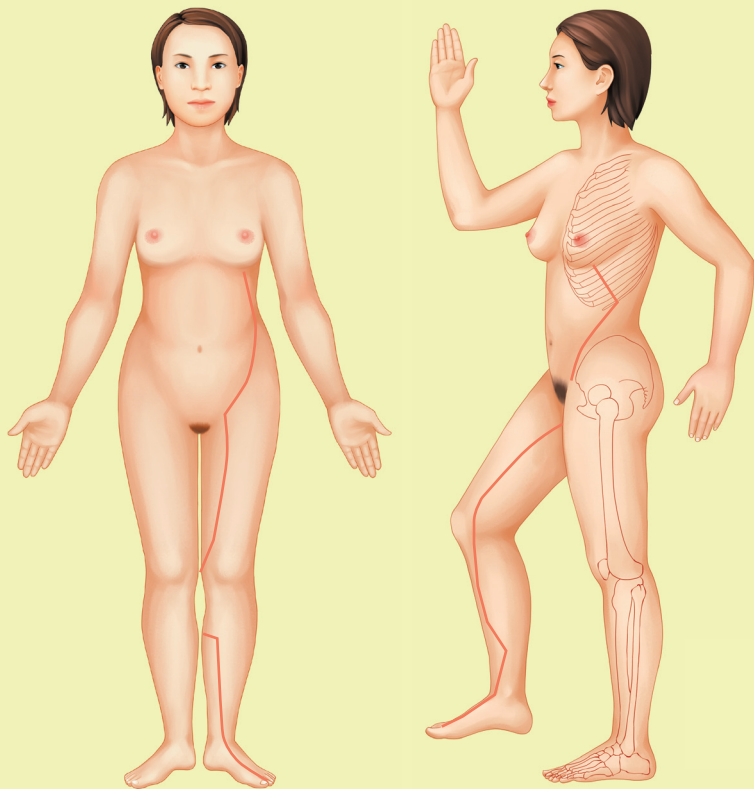
来，女人好好养肝、护肝，才是面如桃花的王道。

女性与肝的渊源颇深，其中经血的来潮、血海的盈亏、乳汁的通畅等都与肝的疏泄功能有着密切的关系。而肝的疏泄

功能与情志有着极大的关联。情志舒畅，肝的疏泄功能才能正常，气机也会顺畅；若情志不高，情绪抑郁，则会导致肝疏泄失调，影响气机流通，从而导致月经血淤积、乳汁不足、乳房疼痛、乳腺增生等。

另外，肝还具有贮藏和调节血量的功能。“人静则血归于肝脏。”人在休息时，大量的血液回藏于肝进行休整，以保证人体活动时的需要，所以人体的活动耐力在很大程度上取决于肝的藏血功能。女人以血为本，肝血如果不足，对于女性来说后果尤其严重，因为女人的一生几乎都在和血打交道，月经、怀孕、生产、哺乳等，都需要大量的血来支撑。

肝经与子宫有什么关系呢？十多年前，知名女演员李媛媛因宫颈癌过世了；相隔一年，香港女艺人梅艳芳也因为同样的病过世了……这么多名人都得同样的病，一时间，让好多女性开始关注这个特殊的部位。



足厥阴肝经循行图

其实，宫颈癌和乳腺癌，以及子宫肌瘤等疾病的发生，都有迹可循，也就是肝经的疏通程度。肝经疏通的人，情绪平和、开朗，身体没有太多积攒下来的废物，心里通透，身体也通透，轻松快乐。这样的人，就不容易出现气滞血瘀的问题。没有伤口、结块，也就没有肿瘤的生长之地。

女性要养肝血，护肝经。肝经是养肝的大药。一来女人以血为本，要靠肝血滋养，二来足厥阴肝经绕过生殖器官，经过小腹，终止于乳头下第六肋间。我们看这个路线就明白了，宫颈癌和乳腺癌等妇科相关肌瘤都与肝经有关系。

从肝经的循行路线上不难看出，它是一条流经子宫、生殖区、胸到头、眼的经络，掌管着人体的情绪和气血，所以肝经对于女性而言，是调理月经、乳腺、更年期最好的经络之一。保养好肝经，可有效调理子宫肌瘤、月经不调、乳腺增生、眼干、头晕、失眠、贫血等症状，使女性变得更加柔美，帮助女性远离妇科疾病的困扰。

畅通肝经，远离子宫疾病的困扰

常揉肝经的太冲至行间。大腿赘肉过多的人，最好用拇指从腿根部沿肝经推到膝窝曲泉穴 36 次，这通常会是很痛的一条经，每日敲带脉 36 次，用拳峰或指节敲打大腿外侧胆经 3 分钟，拨动阳陵泉 1 分钟，揉“地筋” 3 分钟。这样肝气不通的问题会很快解决。

人卧则血归于肝

丑时（1~3 点）是足厥阴肝经气血最旺的时刻，此时周身气血会聚于肝，因此此时女性最好熟睡，阴血才能得到调养。如果我们在半夜不休息，血液就要继续不停地“运于诸经”，无法归于肝并进而养肝。“卧则血归于肝”，人只有休息时，肝脏血流才充分，才能养好肝。

凌晨时人应该安静地休息，以与自然之气相应。手足厥阴同气相应，养肝经可改在同名经手厥阴心包经旺时按摩，也就是在晚上 19~21 点沿着肝经敲打，或者按摩肝经上的穴位。



按揉肝经

★ 从子宫开始起源的奇经八脉——

任脉、督脉和冲脉

胞宫即子宫，是体现女性生理特点、孕育生命的重要器官，它与经络有着十分密切的关系。任脉、督脉、冲脉下起胞宫，上与带脉交汇，任脉、督脉、冲脉、带脉又与十二经脉相连，使身体形成一个血脉相连的整体。

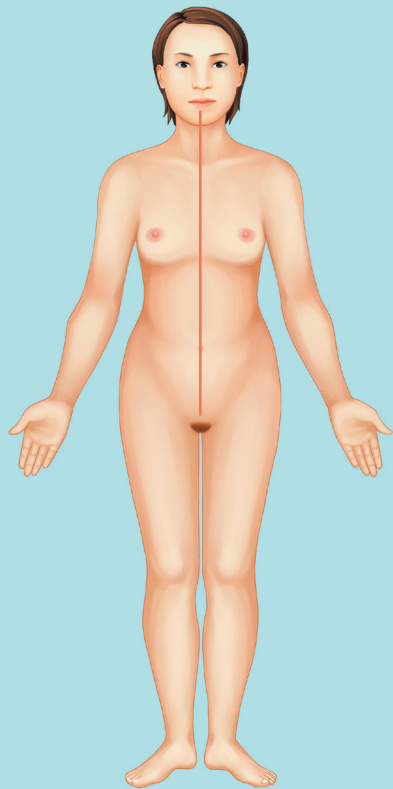
任脉、督脉、冲脉、带脉在女性子宫生理功能中有着重要的地位，下文会重点阐释带脉与子宫的密切关系，这里先详细解释任脉、督脉、冲脉在女性健康方面的作用及保养关键。这三条脉其实是相互连通的，它们偕同其他经络，调节身体气血，渗灌溪谷，濡润肌肤，协调子宫生理功能。

那么，这三条奇经在子宫的生理功能中各有什么样的作用呢？

任脉

任脉联系了人体生命之根，对生殖保健具有重要意义。任脉上有不少增添“性福”的腧穴，也有不少具有强精壮阳效果的穴位，如关元、神阙等。

中医认为，任脉还有一个作用，就是主月经和妊娠。王冰说：“谓任脉者，女子得之以妊养也。”意思是说，任脉之气通畅，才能使子宫有月经、孕育生命等生理功能。女性平时保健任脉时，可用指压法按摩刺激任脉上的穴位；也可以交替用左右手绕脐旋转按摩腹部，刺激任脉上的有关穴位。



任脉循行图



按摩腹部

督脉

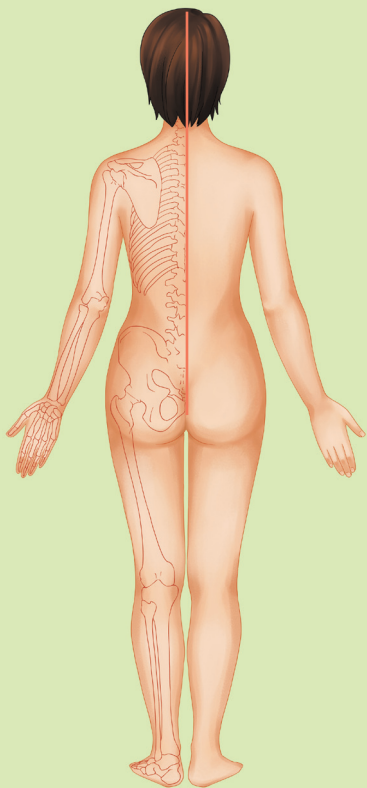
督脉与脏腑的关系可谓“错综复杂”：督脉与肝脉“会于巅”，得肝气以为用，肝藏血而寄相火，体阴而用阳；督脉与肾相通，而得肾中命火温养；督脉与心相通，而得君火之助。总而言之，督脉“行身

之背而主一身之阳”，同时得相火、命火、君火之助，故称“阳脉之海”。

督脉与任脉同出于“会阴”，不同的是任脉行前身主阴，督脉行身后主阳，两脉于龈交穴交会，循环往复，维持着人体阴阳脉气的平衡，从而使子宫的功能正常。如果人体阴阳失衡，子宫的功能就会受到影响。《黄帝内经》中称督脉生病，“其女

子不孕”，可见督脉对于女性的重要性。

督脉管理一身的阳气，推按督脉就能温肾壮阳。因此身体虚弱的女性平时可多刺激督脉的穴位，以焕发身体阳气。另外，贯穿督脉的是我们的脊柱。脊柱健康，阳气得以通畅，人才会健康。所以，仅仅关注我们的督脉还不够，还要关注我们的脊柱健康。



督脉循行图



多进行脊柱运动，脊柱健康，阳气得以通畅，人才会健康。



冲脉

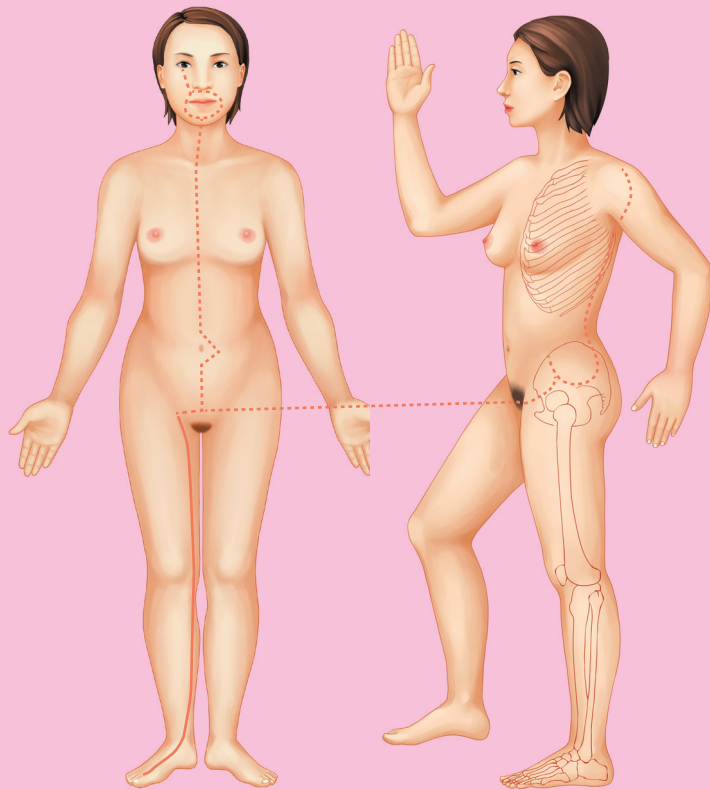
冲脉被称为全身的血海，对于女性来说非常重要。冲脉与十二经相通，是十二经气血会聚之所，是全身气血运动的要冲，而女性是主血的，就是用冲脉和任脉的阴血来充养胎儿。

冲脉的循行显示，冲脉、任脉与诸阳经相通，因而冲脉得以温化；另一支支脉与足阳明胃经相通，因而冲脉又得到胃气的濡养；下行支与肾脉相并而行，因而得到肾阴的滋养；冲脉有“渗三阴”的作用，自然与肝脾经脉相通，因而冲脉能将肝脾之血为己用。

中医认为，三阴交可让任脉通、太冲脉盛。因此，日常保养冲脉，不妨多采用按揉、艾灸等方法刺激三阴交。



灸三阴交



冲脉循行图

表示体内循环线

表示体表有穴通路，即外形线（实际在体内深部不可见）

带脉，给子宫系上安全带

还有一条与子宫相关的奇经就是带脉。取“带脉”为名，有两个含义，一是这条经脉像一条带子缠在腰间，统束全身直行的经脉；二是这条经脉与女性的经带关系密切，即这条经脉是专管调理月经及生殖器官的重要经络。

带脉与肾脏神经系统密切相关，因而带脉强健可以固精、强肾、壮阳。

人体其他经脉都是上下纵向而行，唯有“带脉”，横向环绕一圈，好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样。因此带脉能总束诸脉，尤其是腰部以下的组织和器官，受带脉的固摄、提系才能维持其正常的生理功能。所谓腹部“游泳圈”，其实就是“带脉”所绕之处。如果“游泳圈”部位有很多赘肉，说明带脉的固摄约束功能出现了问题。

《儒门事亲》说：“冲任督三脉，同起而异行，一源而三歧，皆络带脉。”说明了带脉与任脉、督脉、冲脉有着不可分

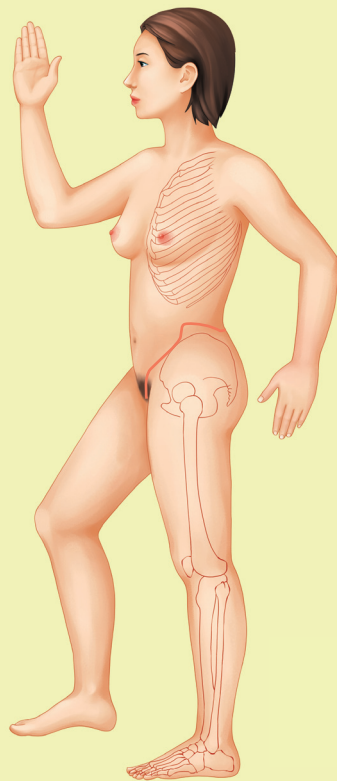
割的密切联系——带脉与纵行之冲、任、督三脉交会，并通过冲、任、督三脉间接地下系胞宫（子宫），并维持其正常生理功能。

最损伤带脉的行为就是人工流产。带脉像瓜藤一样维系着胎儿，胎儿长出来就像一个小瓜，因为有瓜藤的维系所以没有掉到地上来。人工流产正如生硬地将“小瓜”从“瓜藤”上拽下，久而久之，“瓜藤”伤痕累累，甚至断裂，就无法再维系“小瓜”了。因此，保养带脉最好的方式就是不让它受损。

另外，每天敲打腹部两侧带脉穴的位置，对调理月经、改善痛经等症状效果显著。



敲打带脉



带脉循行图



20 个好穴位缔造娇嫩女人

在我们的身体上，有数百个穴位，其中有 20 个穴位对女性有着重要的作用，是女性健康与美丽的大药，平时正确刺激，可美容养颜，防治妇科疾病。现在就让我们来看看这 20 个穴位都是哪些吧。

★ 子宫（所属经络：经外奇穴）

【定位】子宫位于下腹部，脐中（就是我们常说的肚脐眼的中心）下 4 寸，前正中线旁开 3 寸。

【功效】一看到“子宫”这个名称，想必各位对其功效已经明白七八分了。子宫是女性的福穴，月经不调、崩漏带下、痛经、子宫脱垂、腰酸腿冷等，都可以通过按摩子宫来解决。需要注意的是，孕妈妈不能刺激这个穴位，否则容易引起子宫收缩，导致流产。



★ 石门（所属经络：任脉）

【定位】位于人体的下腹部，前正中线上，当脐中下 2 寸。

【功效】石门是元气重要的会聚之处，而元气是推动身体运转的原动力。元精是“元气之积厚而精英者”，元精有调节和主宰生殖、生长发育的作用。石门有调经止带、温肾益精的作用，主治腹胀、闭经、带下、崩漏、产后恶露不止等。



★ 气海（所属经络：任脉）

【定位】气海在下腹部，前正中线上，在脐下1.5寸。

【功效】气海与肺气息息相关，是腹部纳气的根本。这个穴位被称为人体之气的归处，就像海纳百川，所以叫它“气海”。中医认为，“气海一穴暖全身”，气海是人体生气之海，有强壮身体、提高人体免疫力的功能，对月经不调、闭经、遗精、不孕不育等生殖系统疾病有效，是治疗妇科疾病的重要穴位。对腹痛、遗尿、癃闭等腹部疾病也有不错的效果。



★ 关元（所属经络：任脉）

【定位】关元在身体的下腹部，前正中线上，在脐下3寸。

【功效】肝经、脾经、肾经向上循行时都会经过一个特定的部位——关元。关元，顾名思义，关乎人体的元气，内部对应的是我们身体里两个肾的中间，也就是对应着我们的生殖系统。先天的精气都藏在关元里。经常按摩关元，能使肝经、脾经、神经的气血都汇聚到任脉中，任脉气血充盈了，女性子宫中的气血才会充盈，生殖能力才会比较旺盛，月经周期才会比较规律，血量才会正常。

中医常用关元调理和改善泌尿生殖系统疾病，对月经失调、痛经、功能性子宫出血、子宫脱垂、失眠等症疗效显著。





★ 神阙（所属经络：任脉）

【定位】神阙，又叫肚脐、脐中，位于人体腹部正中央凹陷处，是人出生后脐带脱落所遗留下来的一个生命根蒂组织，是任脉上的一个重要穴位。

【功效】神阙是全身数百个穴位中唯一看得见、摸得着的穴位。神阙的位置很特殊——在人体的中央，上为阳、下为阴，介于阴阳之间，具有“上至泥丸，下至涌泉”的功效，能调和阴阳、扶正祛邪、温补脾肾、培补元气。用艾条温灸神阙，可以鼓舞一身之阳气，而阳气是身体健康、子宫经血正常、胎儿正常发育的基础。因此，神阙是女性的养生要穴。



★ 命门（所属经络：督脉）

【定位】命门，意即人体生命之大门。位于腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处，也就是人体的腰部。指压时，有强烈的压痛感。上通心肺，中通肝脾，下通肾脏，还上贯于脑，外连经络，是人体中非常特殊的一个穴位。

【功效】腰为肾之府，命门是肾阳藏身的地方，也被称为“命门之火”。有的女性四肢清冷冰凉、小便清长、夜尿多、腰酸腿软、睡觉总觉得不暖和，其实是“命门火衰”的表现。命门还是人体藏精之处，跟肾脏一样，主管身体的生殖。

也就是说，命门联系着女性的子宫。因此，保健命门，其实是在保养子宫。



★ 血海（所属经络：足太阴脾经）

【定位】血海在大腿内侧，髌底内侧端上2寸。

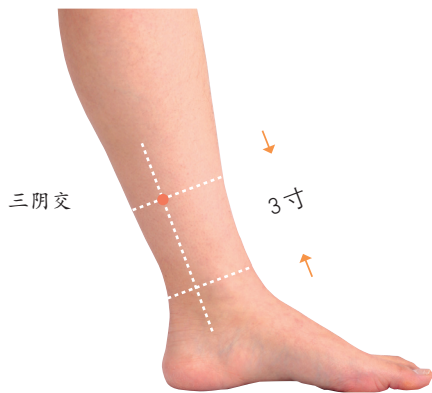
【功效】血海就是养血补血的明星穴位，属于脾经，脾统血，血海是血所汇集之处，因此按压血海穴对各种与血相关的病症有显著效果，中医常用于月经不调、痛经、下腹闷痛、膝关节酸痛、头痛、贫血、湿疹、脚麻等病症的治疗。另外，按压血海穴还可有效缓解更年期的各种症状，让女性愉快度过更年期。



★ 三阴交（所属经络：足太阴脾经）

【定位】三阴交在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际，是脾经、肝经、肾经三条经络交汇的穴位。

【功效】三阴交是女性的大补穴，既可以帮助女性留住青春容颜，抵抗衰老，还能推迟更年期，保持魅力。脾化生气血、统摄血液，肝藏血，肾精生气血。女性气血足，就会面色白里透红，睡眠踏实，皮肤和肌肉不松垮；女性气血足，子宫和卵巢就会得到濡养，月经不调、带下、闭经等就会远离你。可见，三阴交对于女性养气血非常重要。





★ 阴陵泉（所属经络：足太阴脾经）

【定位】阴陵泉位于膝关节的内侧，胫骨的上端，髌状突下面的凹陷中，就像阴侧陵下的深泉，所以简称为“阴陵泉”。

【功效】阴陵泉属脾经，经常刺激有补脾的作用。而脾运化气血、统血，所以阴陵泉常用于白带、月经失调等女性疾病以及更年期综合征、阳痿及尿路感染、腹痛等与气血相关的病症。



★ 气穴（所属经络：足少阴肾经）

【定位】气穴在下腹部，脐下3寸，前正中线旁开0.5寸，是人体肾经上的重要穴位。

【功效】“气”，肾气；“穴”，土室。肾气藏聚之室，且肾主纳气。气穴中的物质既有肾经之气血，又有冲脉气血，因而是女性养血、调理生殖疾病的要穴之一。经常按摩气穴，能够有效调理和改善月经不调、白带异常、小便不通、泄泻、痢疾、急性肠胃炎、腰脊痛、虚寒证等疾患。



★ 涌泉（所属经络：足少阴肾经）

【定位】涌泉是肾经经脉的第一要穴，位于人体的最下方，屈足卷趾时足心最凹陷中处。

【功效】体内肾经水湿之气由此处外涌而至身体各处。其运用范围相当广泛，有增强体力、改善体质的效果，可改善身体疲倦、腰部酸胀、月经失调等，还可缓解反胃、呕吐、头痛、烦躁、心悸、亢奋、失眠等症状。另外，指压涌泉穴能加速血液循环，也能使毛发具有光泽，白发变黑，延缓衰老，改善宫寒及其他妇科疾病。



★ 太溪（所属经络：足少阴肾经）

【定位】在人体足部内踝尖与跟腱之间的凹陷中，是人体阳气汇聚的一个重要之地。

【功效】经常按摩太溪，能保养肾元，提高肾机能。女性肾虚时，易出现痛经、四肢冰凉、足跟痛等病症，这时不妨多按摩或艾灸太溪，让肾经血液经过太溪进入身体，激活身体的原动力。



★ 承扶（所属经络：足太阳膀胱经）

【定位】承扶在人体大腿的后面，臀下横纹中点处。

【功效】承扶是美容瘦身的妙穴。承扶对于大腿后侧到足部的疼痛都有疗效，可有效改善腰腿酸痛、坐骨神经痛、痔疮、便秘，还可产生提臀作用，改善臀部肥胖、肌肉松弛，使臀部曲线丰翘迷人，还能促进腿部血液循环，有美腿功效。

另外，主导生殖器的神经路过承扶，常按压承扶可以强化阴道的收缩力，帮助女性提高“性福”生活指数。



★ 足三里（所属经络：足阳明胃经）

【定位】足三里在小腿前外侧，犊鼻下3寸，胫骨前缘1横指。

【功效】脾胃气血充足，可往上滋润面部皮肤，可见面色润泽、饱满紧致。脾胃又可生化气血，对子宫健康有重要影响。常按足三里可健脾胃，益气血。艾灸足三里可起到温经通络、温补气血的作用。





★ 肾俞（所属经络：足太阳膀胱经）

【定位】肾俞在腰部，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【功效】肾俞正好在督脉的“命门”两侧，命门之火正好位于两肾之间。该穴所在的位置正好与两肾的位置相对应，与肾有着密切联系，故名“肾俞”。肾俞常用于改善泌尿生殖系统疾病，如女性月经不调、痛经、白带异常、子宫脱垂等。对女性而言，子宫是美丽的源泉，子宫健康了，脸色自然红润，皮肤自然娇嫩。



★ 八髎（所属经络：足太阳膀胱经）

【定位】八髎其实是八个穴位，上髎、次髎、中髎、下髎各一对。八髎在第一、二、三、四骶后孔中。

【功效】这个区域正好是人体四对骶神经出入的部位，所以所有跟腰骶部相关的问题，都可用八髎来解决。另外，八髎也是支配盆腔内脏器官的神经血管会聚之处，是调节人一身气血的总开关。平时，女性可多按摩或用艾灸温灸八髎，能预防和改善因为宫寒引起的各种妇科问题，如痛经、闭经、白带过多、不孕等。



★ 四白（所属经络：足阳明胃经）

【定位】目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

【功效】对于女性来说，拥有一双迷人的双眼和白皙的皮肤，能为美丽加分。因此，平时可多用双手食指按摩四白，缓解因工作紧张、休息不足所导致的眼部疲劳、视力下降、两眼胀痛、眼红、眼干等问题，以及改善新陈代谢减慢引起的面部色斑、面色萎黄、面部皱纹等问题。



★ 天枢（所属经络：足阳明胃经）

【定位】位于腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。

【功效】常按天枢，可使胃经和大肠经保持活络，促进胃经内气血循环，帮助气血由胃经输向大肠经。胃经气血充盈，则消化功能增强，就能给血液系统提供足够的精微物质，为补血提供最基础的动力；大肠经气血充盈，则可保证循环、排泄机能正常，保持肠道健康又清洁，使人免受“毒素”的困扰。女性身体气血足，不仅子宫气血充盈，而且面色红润、肌肤光滑。



★ 章门（所属经络：足厥阴肝经）

【定位】章门在人体的侧腹部，位于第11肋游离端的下方处，是肝经与带脉的会合之处。这个穴位在季肋下，足厥阴脉行此与五脏之经气交汇，如同脏气出入之门户，所以取名“章门”。

【功效】章门是女性保持健康和美丽的要穴之一。肝主疏泄，主藏血，肝的功能正常，人的情绪得以宣泄，再加上血气充盈，就不用担心疾病会找上门来。带脉是子宫的安全带，维系着子宫的正常功能。



章门

★ 太冲（所属经络：足厥阴肝经）

【定位】太冲在人体的足背，第1、2跖骨之间，跖骨底结合部前方凹陷处，在拇长伸肌腱外缘处。

【功效】太冲是肝经的原穴，有调经和血、疏肝理气的功能，对女性肝气不舒、肝木不和、思虑过度而引起的月经不调、月经紊乱、痛经、崩漏等有调理作用。另外，太冲还常用于乳腺炎、头痛失眠、眩晕、高血压、肝炎等。



太冲

按揉子宫反射区可温暖你的子宫

人体从头到脚，每个地方都对应着某个器官。当身体的某个地方黏附着污物时，就会出现变异，让人感觉疼痛等不适。只要找到这些痛点，死角就会得到清理，身体就不会累积那么多的毒素。

这里所说的痛点，就是各个脏腑器官在身体上的反射区。

子宫在人体的耳部、手部、足部均有反射区。

在我们的耳部三角窝前 1/3 的下部，有人体内生殖器的反射区。它是泌尿生殖系统疾病诊治至要穴，有补肾益精、调经止带、活血化瘀、消炎止痛的功用。对应女性，能改善痛经、月经不调、白带过多、功能性子宫出血等病症。

生殖器官在手部的反射区位于双手掌侧横纹中点两侧的带状区域，称为前列腺、子宫、阴道、尿道反射区。常按摩此反射区，可以缓解尿路感染、尿道炎等泌尿系统疾病，还可以改善女性阴道炎、月经不调等妇科病症。

子宫或前列腺在足部的反射区，位于足跟内侧，内踝后下方，为上小下大的梨形区域；其敏感点在直角顶点处。经常按摩这个反射区，可改善女性尿路感染、子宫肌瘤、不孕症、痛经、月经不调、子宫下垂、子宫内膜炎及其他妇科病症。

此外，与人体生殖器官有关系的还有一个反射区，那就是睾丸、卵巢反射区。这个反射区位于双足跟外侧，外踝后下方的梨形区域（与前列腺或子宫的反射区部位相对称）；输精管或输卵管的反射区在直角三角形的斜边上。经常按摩这个反射区，可改善女性性冷淡、不孕、月经不调、卵巢囊肿、更年期综合征等症。



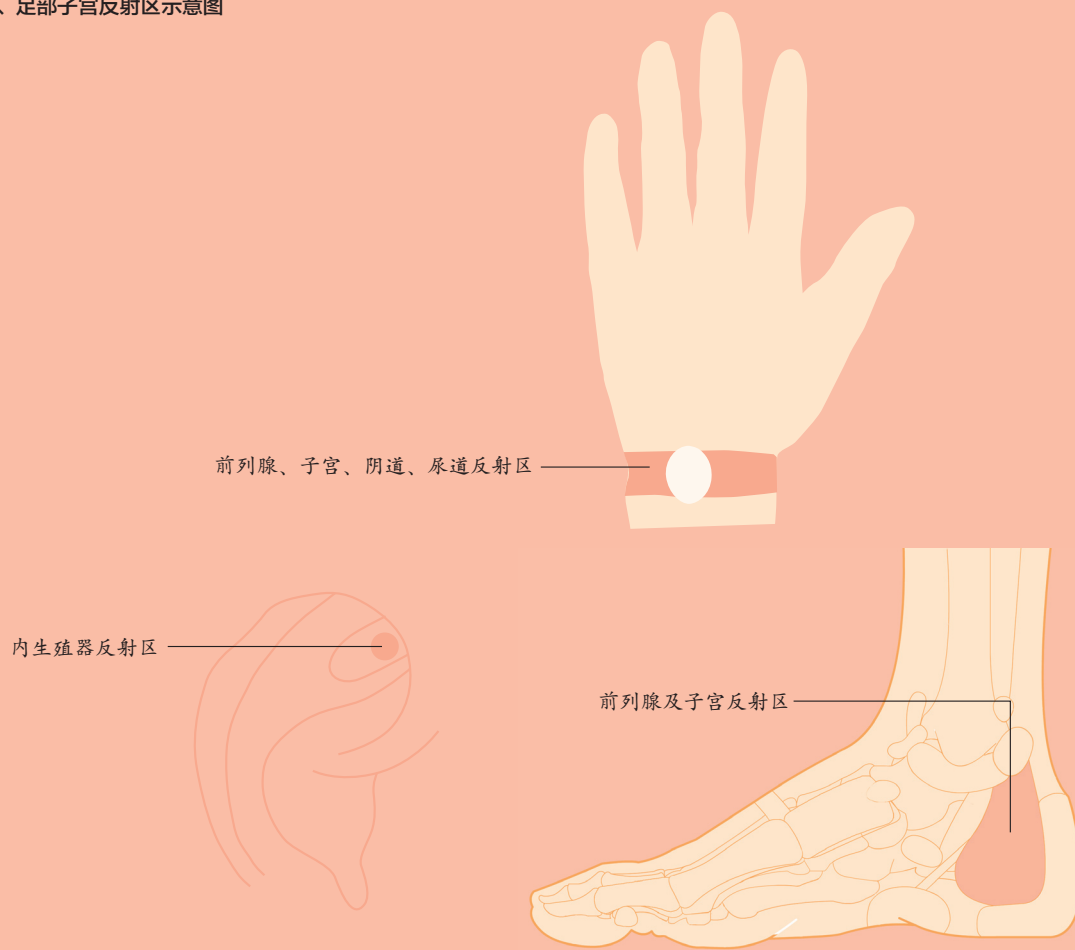
按摩手部前列腺、子宫、阴道、尿道反射区。

气血瘀滞，这是“宫寒”的症状之一，也是引起痛经、闭经、月经不畅的重要因素之一。而按揉子宫反射区，子宫神经受到刺激，气血就会往下流，这样就避免了气血太过于集中而出现的气血瘀滞的情况，气血通畅，子宫就会变得温暖，“宫寒”现象便会得到改善，痛经、闭经、月经不畅就自然而然不会缠着您了。



按摩前列腺及子宫反射区。

手、耳、足部子宫反射区示意图



揉丹田，打通任冲两脉，护养子宫安康

经络是一种很玄妙的东西，看不见摸不着，但它确实存在。经络跟血管不一样，血管是有形的，它的主要功能是运输血液，而经络却是无形的，人们至今仍没有办法证明它究竟是什么，但它却将我们人体的脏腑组织联系成一个整体，与我们的健康密切相关。尤其对女性而言，任脉、冲脉与子宫的联系十分紧密，这两条经络是否强壮、通畅，对健康的影响尤为重要。

★ 任脉、冲脉与子宫的紧密联系

任脉、冲脉都起于胞中（子宫），其中“冲为血海”、“任主胞胎”，这两条经络充足，女性就会来月经，有了生育的能力。月经来潮时，任脉一定要通畅，冲脉要盛，任何一条经络出现衰微，都有可能出现月经失调，还有可能导致不孕。

女性产后要哺乳。中医认为，乳房属胃，乳头属肝，乳汁由气血所化。有的新妈妈生完孩子之后奶水特别多，就算孩子没有吮吸也会自然流淌，中医把这种现象叫做“乳汁自出”，之所以会出现这种

现象，主要是因为母亲的气血充足，乳汁分泌过多。但有的新妈妈却正好相反，气血亏虚，乳汁无以为化，所以没有奶。任脉主血，由此可见，女性的经、产等与任脉密切相关。

冲脉，“冲”是冲要、要道的意思，也就是多条道路汇合的地方。冲脉总领十二经脉、奇经八脉气血的要冲，因而有“血海”之称。《黄帝内经》认为，冲脉“起于气街，并阳明之经，挟脐上行，至胸中而散”。冲脉走到胸中，这时乳房就会发育。如果冲脉气血不足，那胸部就会扁平、发育不良。

可见，任脉、冲脉对女性的身体是何等重要！宋代陈自明认为：“妇人病有三十六种，皆由冲任劳损所致。”所以想要子宫健康，首先就要调理好任冲二脉。

★ 揉丹田，打通任冲二脉

人体有一个部位，叫丹田，也就是脐下三寸的关元穴。这是炼精之所。丹田与元气相通，是元气生发之处。同时，丹

田又是任、督、冲三脉所起之处，所以常按丹田可起到打通任冲二脉的效果。

揉丹田的方法很简单，就是将手掌搓热，然后将手伸直，使劳宫穴正对于脐下三寸处，顺时针按摩 60 圈，然后再逆时针按摩 60 圈，这时您就会感觉有一股温暖之气遍行全身。注意要每天坚持，这样便可使丹田之气冲盈，任冲两脉旺盛，对于预防一些妇科疾病是很有好处的。





脏腑，子宫健康的守护神

中医认为，一个人的精、气、血是由五脏所统管，脾统血，肝藏血，心主血，气息由肺掌理，精气则由肾掌理；六腑管的则是消化食物，吸取精华，排除废物。子宫的气血依赖于五脏，子宫为胎儿提供的营养依赖于六腑。因此，五脏六腑健康，子宫才会健康，月经才会正常，人才会神清气爽、青春靓丽。如果五脏六腑出现了问题，子宫的问题也会接踵而来。

身体暖子宫才暖

身体是子宫的屏障，如果身体受寒，子宫也不能幸免。女性的子宫如果不注意保暖就会受寒，出现月经不调、痛经等病症。因此，女性要注意身体的保暖，只有身体暖了子宫才会暖。

那么，身体寒冷可以穿衣，子宫寒冷该怎么办呢？那些体质寒凉、经常四肢冰冷的女性，如何让身体温暖起来呢？

对于体质虚寒的女性来说，想要远离宫寒，其实办法也不少，如：

1 多吃补气暖身的食物。如多吃核桃、枣、花生等能量高、补气暖身的食物，让先天的不足由后天的高能量来补足，不用担心上火。宫寒体质属于火气

不足，不容易出现火大体热的症状。确实怕上火的话，可以吃一些清热滋补的食物，如银耳、蜂蜜等。

2 经常快步走。宫寒的女性偏于安静沉稳，运动过多时容易感觉疲劳。“动则生阳”，怕冷的女性需要通过运动让身体暖起来。快步走是最简便的办法。

3 步行，尤其是在鹅卵石路上行走，能刺激足底的经络和穴位，可以疏通经脉、调畅气血、改善血液循环，使全身温暖。

4 艾条温灸。一般选取气海穴、关元穴，每日艾灸30分钟，长期坚持就会有效。

5 少坐在空调下面。如果将办公室的空调温度调得过低，寒气便会在不知不觉中侵入身体，就很容易造成宫寒。在办公室久坐时，不妨准备件外套或披肩，可帮助身体抵御冷气的“暗袭”。

6 病从口入，女性要少吃寒凉食物，因为寒凉食物是让身体变冷的因素之一。

7 健康减肥。片面追求快速瘦身无非是采用剧烈猛药，以非正常手段排出体内多余的水分和脂肪。这在中医看来，等于身体在短时间内丢失了大量的能量性物质，寒邪就容易乘虚而入，攻击子宫。减肥应以少食多动为原则。

女人要提升体内阳气

中医认为，“万病皆损于一元阳气”，阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，抵御一切外邪，保卫着我们的身体健康。只要人体阳气盛，就可以百病不侵。阳气不足，脏腑的机能势必受到影响，尤其是女性，影响十分明显。女性体质属阴，体阴而用阳，所以很容易阳气不足。女性若阳气不足，寒邪就容易进入子宫，出现四肢冰冷、痛经、月经不调等病症。

想做一个健康的女人，首先要有一个好子宫。

从中医的角度来说，女人的子宫问题，包括以子宫内膜增生、异位为代表的子宫疾病，多数都属于肝气和肾气的亏损或者失调，简单来说，就是肾气温阳之力不足。如果再加上平时多怒、过劳，尤其是一些女性经历了上环、流产等计划生育手段，相当于雪上加霜，是造成子宫内疾病高发的重要原因。只有懂得温暖、享用温暖的女人才能成为健康的女人。

因此，女性应想办法提升体内阳气，以抵御寒邪入侵身体。作为女人，她的肾阳之气是否充实，身体内是否阳光明媚，没有死角，除了决定她本身的健康、美丽，还直接影响到子宫的健康、安危，进一步说，也关系到孕育后代的能力。

中医认为“肾主胞宫”，胞宫就是指包括子宫、卵巢、输卵管等在内的一整套女性生殖系统。很显然，肾才是女人子宫的根基地，大本营，肾阳不足，子宫的免疫功能就不好。肾阳，用通俗的话来讲，就是自然界的太阳，子宫是土地，试想一下，没有阳光，土地就会“千里冰封，万里雪飘”，何谈生命之树？

女性提升阳气的方法有很多，如上一节中提到的多吃暖身食物、适量运动等。另外，女性保持好的心情也能提升体内的阳气。古人说，喜则阳气升。喜是人生的一种大境界，能够保持一颗欢喜心，对身体的滋养比吃什么灵丹妙药都管用。

现在的女孩子们为了漂亮，穿着露腰、露脐的衣服，导致风寒可以长驱直入；通宵的玩乐，这些都严重损耗她们的阳气。可以说，损耗阳气的行为无处不在，真是防不胜防。对于女人来说，伤了阳气，就是伤了健康，也就伤了子宫，炎症、不孕、子宫疾病等一系列的病就全都来了。其实这些病都是可以避免的，只需对子宫，对身体，对温暖重新理解。



提升肾阳，子宫才能温暖如春

对于女性来说，宫寒是肾阳不足的一种表现。肾阳不足，又称肾火弱、肾阳虚，即指维系生命的火种火苗微弱。肾阳不足的人通常会感到怕冷、腿凉难受、精神萎靡、容易疲劳等，而且脏器功能受影响，出现小腹寒凉、子宫冷等情况，严重的甚至可能会影响女性生育。

因此，女性要提升肾阳，子宫才能得到温煦，身体才会健康强壮。那么，女性如何提升肾阳呢？

★ 援助肾阳要从婴幼儿时期抓起

为了帮助宝宝更好地援助肾阳，建议一要减少饮食，食物要清淡。不要给宝宝吃桂圆、芒果等热性的水果，煎炸、甜腻、香脆的食物也要少吃。二要让宝宝多喝水，以促进体内废物的排出，滋阴去火。三要保证充足的睡眠和多做户外活动。睡眠好的宝宝身体强壮，抵抗疾病的能力也会提高，而且不容易上火。而适当运动则能够散发体内多余的积热，也有助于扶助肾阳。

★ 暖肾是提升肾阳的关键

暖肾最直接的方法是强壮肾经。前文已经详细说明了如何保养肾经，可以参考。

★ 养阳的生活方式不可少

良好的生活方式就是给“肾阳银行”存款，保持充足的睡眠、饮食规律、不过度玩乐，肾阳就消耗得慢，人也就不容易老。而不睡觉、过度操劳、拼命玩乐就是不断在“肾阳银行”取款，这样的挥霍会使肾阳不断消耗，也就会加速衰老。累积到一定程度，疾病就会产生。

★ 在三餐中加“黑”

黑色食品能入肾强肾，女性不妨在三餐中加“黑”，可择食黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、紫菜等食物。不少干果具有补肾养肾之功效，如核桃、板栗、松子、榛子等，休息时当作零食食用正合适。

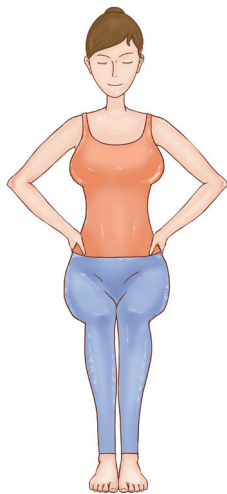
★ 巧妙按摩，肾气旺盛

揉会阴

会阴是人体任脉上的要穴，位于肛门和生殖器的中间凹陷处，正反方向各揉按30~50次，长期坚持，可固本培元、疏通经络、滋阴补肾，对子宫疾病有良好的防治作用。

双掌摩腰

取坐位，双掌贴于腰部，从上向下摩擦40~100次，使局部有温热感，长期坚持，有温肾摄精的功效，对宫寒、月经不调有很好的防治作用。



养好脾胃，濡养子宫

不少女性朋友，年纪轻轻就已经被“水桶腰”给缠上了。有的女性还伴有月经失调的症状。这些女性多有脾虚的毛病，脾主肉，脾阳足的人，皮肉是紧实有弹性的，脾阳虚了以后，水湿蒸不出去，就会感觉身上的肉变得松弛，手脚发胀，腰部变粗。

脾胃为后天之本，人的生命靠元气维持，人体的元气若不足，子宫力弱，对月经、孕育的统摄力度就会出现异常，从而出现月经不调、经血不畅等情况。月经不调是子宫疾病的一种，而人体元气弱时，就需要后天之精的助力，而后天之精依赖于脾胃的腐熟、运化功能。只要把脾胃调养好了，“水桶腰”、月经不调都会得到改善。

充足的元气需要后天的培补，而培补的最佳方式就是吃饭和睡觉。吃饭离不开脾胃，人将食物吃入胃中，胃受纳、腐熟之后，将食物转化成元气、血等物质，然后由脾运化至全身。因此，女性一定要养好脾胃，以濡养子宫。

★ 刺激脾经、胃经

脾对应脾经，胃对应胃经，脾胃的养护，可以通过刺激脾经、胃经达到效果。关于如何保健脾经、胃经，在“脾经，生化气血之源”、“胃经，子宫健康的守护神”中，前文已有详细阐述，女性朋友可作为参考。

★ 饮食调养对养护脾胃非常重要

在日常生活中，饮食营养全面均衡、食物品种丰富多样、定时定量进餐、不暴饮暴食、不挑食偏食、注意饮食卫生等良好的饮食习惯，均有利于脾胃的保养。饮食不当是造成脾胃损伤的主要原因，例如饮食不规律，饥一餐饱一餐，经常暴饮暴食；嗜吃寒凉、肥甘厚味的食物，饮酒无度；饮食不卫生，将细菌吃入脾胃中等，女性朋友要注意规避这些不良的饮食习惯，以防脾胃损伤。

黄色食物最能补脾。五行中黄色为土，因此，黄色食物摄入后，其营养物质主要集中在中医所说的中土（脾胃）区域。常见的黄色食物有南瓜、黄豆、土豆、山药、玉米等，女性平时不妨多吃。

脾胃最怕生冷饮食，水果中西瓜、香蕉性寒，伤脾最重，食后易腹胀，不思饮食，重则便秘、泻肚。此外，矿泉水、纯净水、碳酸饮料均属生水，伤脾。因此，女性朋友日常生活中要避免食用这些食物，饮用水宜选温开水。

另外，长夏气候比较潮湿，多容易发脾胃病。可多吃一些豆类食物，有健脾利湿的作用。如绿豆、白扁豆、四季豆、赤小豆、荷兰豆、青豆、黑豆等。



心阳足，月经才能如期到来

心的阳气，与心阴相对而言。心阴、心阳互相依附为用。心阳是心气的体现。心气虚则气短，脉弱，心悸，自汗，精神萎靡。心气大虚则伤及心阳，出现寒象，甚则大汗淋漓，四肢厥冷，脉微欲绝。

★ 心与肾、子宫等脏器的关系

人体就像一个跷跷板，两头分别是阴、阳，阴阳平衡人体才会维持正常。若阳虚，则阴盛，心阳不足，温煦功能减退，就会出现怕冷、四肢发凉的情况。

1 《傅青主女科》在“种子门”中说：“盖胞胎居于心肾之间，且上属于心而下系于肾”，又说：“胞胎上系于心包，下系于命门。系心包者通于心，心者，阳也；系命门者，通于肾，肾者阴也。”可见，心、肾、子宫之间的关系十分密切。子宫与肾同居下焦，心居上焦最高之处。心者，君主之官，肾与子宫均受心的“领导”。因此，肾脏排出精卵，子宫排出月经，实际上是受命于心，为心所主宰。心下达排出的信息后，子宫与肾才能行使其排出月经、精卵等作用。

2 中医认为，“心气不得下通，包脉闭塞，月事不来”，心主血，其充在血脉，而血的运行主要依靠心阳的推动。女性以阴血为至，胞脉属心而络于胞中，心阳的推动作用，将直接或间接影响到女性的生理活动和病理变化，只有心神畅达，心阳之气下降，心血下交于胞中，月经才能按期来潮。

3 心主脑，主神志，心阳足，人就会精神振奋、反应灵敏，记忆力也达到最佳状态。若心阳不足，心主脑、主神志的生理功能失去了鼓动和振奋，则精神、意识和思维活动减弱，继而出现精神萎靡、神思衰弱、反应迟钝、迷蒙多睡、懒言声低等表现。

女性出现一个月来两次月经或者是两三个月才来一次月经的情况，有两方面的原因，一是心主神志的功能受到了影响，继而出现给予子宫下达的排出信息不准确；二是因为心阳的推动作用出现了问题，也就是说，心阳不足，对血的推动力不够，所以不能保证月经的正常来潮。

4 心既外合于“血之府”的脉管，又是血液运行的动力所在，所以全身各脏腑、组织能及时得到最重要的营养物质心血的濡养，维持各种生命活动。而推动心血运行的是阳气，因此，人体心阳足，子宫就会得到濡养，心阳不足，就会影响到月经的正常及神志功能。

女性怎样提升心阳呢？

★ 食补心阳

食补是提升心阳的最佳方式之一。在这里，我给女性朋友推荐几个食疗方：

桂枝甘草汤

桂枝 10 克，甘草 6 克。桂枝、甘草水煎，取药汁。每日 1 剂，7 天为一个疗程。桂枝发散生阳，甘草入脾以甘、温中化气，两者搭配能生化阳气，改善阳气不足所致的心悸、四肢怕冷、月经不调、痛经等症。

当归生姜羊肉汤

羊肉 100 克，当归 6 克，生姜、绍酒、葱、盐各适量。羊肉洗净切片，加其余食材及水 1000 毫升，用大火煮沸后改小火炖 1 个小时，加盐调味即可。吃肉喝汤，佐餐食用。羊肉暖中补虚、益气开胃，生姜温中散寒、发汗解表，当归活血补血、调经止痛，绍酒活血祛寒、痛经活络，四者搭配，可补气温阳、祛寒通脉，对心阳不足导致的心悸不安、畏寒、四肢冰凉、痛经等有改善作用。



★ 艾灸温补阳气、行气活血

每天用艾条艾灸关元、足三里、膻中、至阳这几个穴位，对提升阳气、燃烧生命之火很有帮助。足三里、关元是补虚助阳最常用的穴位，至阳指人体阳气最多的地方，膻中善于行气，补阳、补气同时进行，心阳岂会不足？



灸关元



灸至阳



灸足三里

护肝，女人的终身必修课

中医有“女子以肝为先天，养肝先养血”的说法，有些人将其理解成“女人要想获得娇美容颜就要养好肝脏”。这种解释其实也没有大的问题，因为肝脏是身体里集中藏血的器官，养肝首要是养血。

因此，女人保养应该以养血为主。血虚的女性，往往对疾病的抗御能力低，还会使美丽大打折扣，出现皮肤粗糙、暗淡等问题。肝是造血、藏血和摄血的脏器，所以女子的保养应该以肝为先天。

另外，女性要疏肝解郁，保持肝的疏泄功能正常。爱生气的女人，容易出现肝气郁结、情志压抑的问题，进而可能造成内分泌紊乱。表现在面部，则会出现面色暗淡、易生痘痘、暗斑沉着等问题。严重者会导致乳腺增生和月经不调等。

女人的保养以肝为主，有其他脏腑供养之，就能取得健康与美丽的双赢，这才是女性真正的美容护肤秘方。

但是，养肝护肝并不是一件易事，它是女性一生的必修课。

★ 青春期，补养肝脏、益气养血的关键期

中医里讲，女子二七“天癸”至，女子在14岁后进入青春期阶段，也是生长发育的高峰期，身体各部分的器官发育迅速，五脏六腑功能活动和经脉气血运行都比较旺盛。在生长发育方面，女性特征明显突出，生殖机能也会随之发育成熟，表现为月经来潮，这也是“女子以肝为先天”一说的理论来源。因此，青春期的女孩要抓住这个补养肝脏、益气养血的关键期，才能拥有健康的身体、细润的肌肤、乌黑的亮发及窈窕的身材。

★ 孕产期，女性养肝的第二大关键期

人人都说怀孕时的女人是最美丽的。事实也的确如此，但我要提醒孕妈妈们不要忽略了养肝护肝，益气补血，这是确保美丽、健康、顺利分娩的重要条件。此时可称得上是女性养肝的第二大关键期。孕妈妈可以多吃苋菜、芥蓝、菠菜、黑芝麻、银耳、椰肉以及豆类等滋养肝血的食物。

★ 更年期需要保养肝脏、滋补气血

女性补肝的第三大关键期就是更年期。更年期对大部分女性朋友来说确实是一个坎儿，会出现各种各样的问题。更年期女性要注意养肝护肝，保持肝的疏泄功能正常，这样才能应对突然出现的暴躁、易怒等情绪问题。更年期女性经血少，有可能是肝功能出现了问题，这时就需要通过按摩、敲打肝经等方式保养肝脏、滋补气血了。



拍打肝经

呵护大小肠，为子宫健康扫清障碍

大家会问了，大肠小肠不通畅，可能会造成便秘之类的肠胃疾病，跟子宫和衰老有什么关系？

★ 小肠与子宫的关系

我们知道，水谷精微是人体先天之火的助力，是推动人体各组织器官、脏腑（当然也包括子宫）正常运行必不可少的物质。而小肠接受胃传下来的食物，对其进行消化和吸收，变成水谷精微吸收并通过血液运行至全身。

从小肠的这个作用来看，它肩负着推动先天之火的重任。如果小肠出现问题，无法正常吸收水谷精微，人体各组织器官、脏腑得到的养分就不够，先天之火的火苗就不够旺盛，这必然会影响到包括子宫在内的各组织器官、脏腑的运动。这就相当于一个人没有吃饱，他肯定没有力气干活。子宫如果得不到充足的养分，就无力运作。

★ 大肠与子宫的关系

大肠与子宫的关系也是“剪不断理还乱”。大肠之气微弱，粪便就不容易排出体外，使人产生便秘。长时间便秘，粪便中产生的毒素又被人体吸收，这会降低人体免疫力，诱导包括子宫疾病在内的各种疾病孳生。而且粪便长期在大肠堆积，会使大肠变得僵硬，而子宫位于膀胱与直肠（大肠的一部分）之间，僵硬的大肠会压迫子宫，影响子宫收缩。子宫收缩不良，易使经血淤积而形成痛经及其他子宫疾病。

另外，小肠主水液，如果小肠出现问题，人体的水液代谢也会随之出现问题，而子宫的月经也是人体水液代谢的一部分。

可见，养护大、小肠，对子宫健康是非常重要的。那么，我们如何养护肠道呢？

★ 养护排便力

相信各位应该听说过“让肠道健康就是身体健康”的秘诀。拥有排便力就能正常排便，为身心带来益处。

发现有便秘情况，不要依赖药物，只有进行根本治疗才能提高排便力，拥有“理想的大肠”。培养排便力可减少患病的风险，过上健康的生活。

★ 姑娘们，动起来

适量运动不仅能让身体强壮，还能促进肠胃蠕动，加快排便，让肠道得到休息。所以，朋友们千万不要偷懒，一定要动起来。



★ 养成合理的饮食习惯

1 大肠、小肠是消化吸收食物的器官，因此调养肠道，首先要从饮食入手，养成合理的饮食习惯，一日三餐的饮食应做到粗细、荤素合理搭配，尤其是要常吃谷类、薯类、豆类、蔬菜瓜果等富含膳食纤维的食物。

2 多喝水，每天至少喝 2000 毫升的白开水，这是最自然、最健康、最直接的清肠方式。坚持每天清晨起床后

喝一大杯温开水，就等于给肠道洗一次澡，起到冲刷润滑肠道、清除垃圾毒素的作用。但是，不能用饮料代替水，喝饮料会摄取大量的糖分和热量，对身体没有好处。

3 吸烟、酗酒、饮食不规律、暴饮暴食、喜欢吃高脂肪食品等不良的饮食习惯都会损伤肠道，引发多种疾病，因此女性朋友一定要养成良好的饮食习惯。

4 补充益生菌。女性不良饮食习惯、偏食、不科学的减肥、节食都有可能造成肠道不舒适。事实上就是益生菌逐渐减少，直接导致肠道步入老龄化阶段。人体肠道内益生菌的比例越高，微生态环境就越好，肠道就越显年轻有活力。能够帮助我们恢复正常肠道环境的就是酸奶。酸奶凭着益生菌和乳糖这两个法宝，发挥着双重功效，使肠道环境保持着正常状态。





好心情 像吹过子宫的一缕清风

女人的子宫就像一个房间，如果你不快乐，房间就会蒙尘，这些灰尘你一天不去在意它、清理它，日积月累，就会越积越多，使子宫堵塞、不通透，继而引发疾病。而保持好心情，子宫如沐春风，通透的房间更显明亮，疾病从何而来？

从现在起，做一个笑口常开的女人

不少女性朋友都有过这样的感受，就是在紧张的时候会感觉小腹疼痛难忍，休息一会儿之后症状会减轻并慢慢消失，到医院检查时身体又没有异样。或者是来月经时，情绪不稳定，月经的量就会发生变化，有的时候增多有的时候减少，甚至停止。其实，这是子宫受到情绪的影响，也在耍脾气。

现在很多即将中年的职业女性，面临着工作和家庭的双重精神压力，往往产生抑郁、烦躁情绪。而伴随着绝经期的即将到来，女性开始出现“雌激素控制期”。

在这个时期，女性自身的抑郁情绪，很容易促使雌激素分泌量增多，有时可持续几个月甚至几年，这同样是子宫肌瘤产生的重要原因。

中医在解释情绪对子宫肌瘤的影响时提到：“气滞，七情内伤，肝失条达，血行不畅滞于胞宫而致，表现为下腹痞块，按之可移，痛无定处，时聚时散，精神抑郁，胸胁胀满。”讲的也是这个道理。

现代医学研究发现，人体是一个“系统工程”，五脏六腑也是有“生命”的，并且反应也很灵敏。当人的情绪抑郁或者

激动时，肠胃、子宫等脏腑也跟着“激动”，最直接的表现就是强烈的肠胃蠕动和子宫收缩，这也就是人情绪异常时会出现下腹部疼痛或月经不调的原因。

因此，女性一定要重视精神因素对身体健康的影响。开心是女人的灵丹妙药，女性朋友们一定要把心放宽，让自己愉快地度过每一天。人的心情好了，身体就有劲，干什么都充满了自信。拥有这样一个精神饱满的状态，还怕疾病的偷袭吗？

会释放压力的女人是智慧的

现代女性要面临很多挑战,家庭的压力、事业上的竞争……如果女性只知道不断地给自己增压,而不去想办法释放它,那么压力就会把人累垮。

压力和子宫肌瘤也有很深的渊源。目前,子宫肌瘤的患者日益增多,其中尤

以年轻白领、骨干精英居多,且患病人群呈年轻化趋势。子宫肌瘤是属于中医“癥症”范畴,瘀血是其形成的根本原因,且与女性的情绪、压力等有关,一旦肝郁气滞,就容易出现血瘀,即形成包块。

许多患了子宫内膜异位症的妇女常

常抱怨疲倦,这是因为她们要承受疼痛的折磨,有时还会忧虑是否能怀孕。这许多的压力,造成他们身心的衰弱。

调整生活中的压力,可大大减少由精神压力引起的子宫疾患。

那么,如何释放压力呢?

★ 补充维生素和矿物质

英国子宫内膜异位症协会的报告指出,患有此疾病的妇女要摄取更多的B族维生素,特别是维生素B₆、钙质、镁、维生素E、硒和多种维生素。它们可以减少精神压力所引起的忧郁症、焦虑和不安。

★ 多多运动

运动能促进身体的血液循环,减少精神压力和疲倦,还会使人兴奋。这是因为运动时会促进内啡肽的分泌,它能给人带来一种美好的感觉。

★ 太极拳

太极拳是很普遍的一种晨练,这种缓慢的运动,能促进健康。

★ 自我催眠

利用自我催眠的方法,在一种身心都很平稳的状态下,暗示自己如何处理问题,或者暗示把身体内的病痛赶出去。在催眠状态中,病人可以自我放松,可以想像自己置身在海边或者在一个平静的环境里。这种放松的状态,有时是应付疾病疼痛的有效疗法。

★ 按摩

按摩有助于血液循环,疏松身体,使肌肉放松,让身体拥有美好的感觉。这个方法会对疼痛有所帮助。

★ 瑜伽术

瑜伽术是利用运动、呼吸和思想集中的方法来疏松身心。在一段时间内维持着某些特殊的姿势,可以达到身心平衡的目的。

★ 静坐

静坐不只是佛教修炼的功课之一。它也像太极等保健运动一样,成为现代人用于调心调身、减小压力的“课业”。



好睡眠养出好心情

睡眠如食如水，是每个人生命中不可或缺的。充足的睡眠不仅能调节人体各机能活动，还可使人的精、气、神三宝得以储存和补充，使气血在内洒于五脏六腑，在外流通于四肢百骸、七孔九窍，满足人体生命活动之需，并促进人体健康。

优质的睡眠会给身体带来诸多好处，主要体现在以下方面：

★ 维护人体内分泌系统的正常运转

中医认为，夜不能寐，源于心肾不交。而肾与内分泌有着重要关系。所以，平时睡不着、睡不好，久而久之会出现神经衰弱，精神无法集中，大脑中枢控制失灵，身体内的各类激素分泌出现异常，继而影响到卵巢和子宫的周期性代谢。

★ 消除疲劳，有利于心理健康

无论是子宫疾病，还是乳房、卵巢等其他生殖问题，都会给女性的心理带来沉重的负担。一方面，病痛对身体的折磨苦不堪言；另一方面，担心病情进一步发

展，使自己失去女性的魅力，影响夫妻关系，破坏家庭稳定。通常有这类疾病的女性，都会存在失眠的情况。好的睡眠质量能放松紧张的神经，疏解心理压力。

青春期

女性激素分泌急速增加，开始来月经。这个年龄段的女孩子，月经来潮前，经常会出现睡眠质量差的情况。从青春期开始，女性一生的睡眠时间要比男性短。其现状就是女人一生时常要与失眠和嗜睡做斗争



妊娠期和生产、哺乳期

妊娠期和生产、哺乳期的女性，体内女性激素严重失调，生理节奏紊乱，熟睡困难，影响睡眠



中年期

40岁以后，卵巢功能逐渐衰退。到了更年期，女性激素分泌节律紊乱，面临闭经，出现入睡困难、夜间觉醒、睡眠不足或白天嗜睡等现象。闭经后，女性激素中的雌激素分泌日趋减少，之后，就是漫长的高龄期。此时，睡眠不再受月经的影响，但是随着年龄的增长，睡眠的质与量都在逐渐发生变化。女性在这个时期多会受到与年轻时完全不同的睡眠节律的困扰

★ 给机体时间更好地进行自我修复

白天身体的细胞、组织、器官都在“工作”，各种体能运动产生大量消耗。到晚上，身体开始放松下来，休息是最好的调整方法。

根据研究，晚上 11 点到凌晨 2 点之间是“美容睡眠期”，此时体内大量释放生长激素，加速新陈代谢，皮肤细胞增殖比白天多好几倍，细胞得到最好的修复和更新，有利于皮肤再生，故对于女人来说，充足的睡眠有助于保持青春活力，达到很好的美颜效果，更能让体内各部分得到很好的修复。

特别是处于经期的女性，早睡可以缓解痛经等问题，令第二天精神饱满，脸色相对来说也会红润一些。

★ 从青春期到更年期，女性激素左右睡眠

与男人相比，女人可以说是从月经初潮开始，一辈子都会受到睡眠问题的困扰。其主要原因在于女性激素的影响。

★ 女性特有的生活方式也会影响睡眠

女性，特别是青春期的女孩子花在修饰仪表上的时间要多于男性。此外，女性结婚、生子后，用于做家务和养育孩子的时间也大大增加。老公参与家务和育儿的时间不如女性多，因而女性的负担就比较重。这是一种社会现实，特别是既有工作又有家庭的女性，用于自己的时间更是少得可怜。

在一天 24 小时的有限时间里，能压缩的也只有自己的睡眠时间了。因此，很多女性朋友无法保证必要的睡眠时间。

此外，现代女性一天到晚忙得焦头烂额，承受着巨大的压力，晚上怎么都睡不着，即使勉强睡着了，也无法熟睡。有过这种经历的人也不在少数。如果睡眠不足，肤质就会变差，难以上妆，也有人会在白天感到困倦不堪。

可见，睡眠对女性的健康多么重要，女性朋友一定要注重自己的睡眠。

1 每天要保证充足的睡眠。俗话说，“男人靠吃，女人靠睡”。因为男属

阳，女属阴，动则生阳，静则生阴，所以男性要靠吃来维持动的能量，以攒阳气，而女性为了养阴就要靠睡觉来维持静的状态。

2 把握最佳的睡眠时间。中医认为，子时、午时是人体经气“合阴”及“合阳”的时候，有利于养阴及养阳。中医养生学提倡睡“子午觉”，就是每天于子时、午时入睡。夜晚应在子时(23~1 点)以前上床，在子时进入最佳睡眠状态，最能养阴，睡眠效果最好。午觉只需在午时(11~13 点)休息 30 分钟到 1 小时即可，最能养阳。

3 睡前应注意减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。

4 睡前 30 分钟，可以喝一杯热牛奶，以促进睡眠。另外，失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。



幸福生活，
要躲开各种子宫病变

没有太阳，花朵不会开放；没有爱
便没有幸福；没有妇女也就没有爱，
没有母亲，既不会有诗人，也不会
有英雄。

——高尔基





自我发现 子宫疾病的早期信号

每接诊一位病人，看着她们受子宫疾病的折磨，我的心就隐隐作痛。女人是水做的，就应该柔情万丈、风情万种，就应该是魅力四射的。但是，疾病似乎总是跟女性作对，尤其是子宫疾病，经常“缠”着一些女性不放，让她们饱尝苦楚。

其实，许多女性疾病通常都会出现早期信号，只要留意身上的蛛丝马迹，就能防患于未然，及早发现及早治疗，这样不仅能减轻痛苦，甚至能避免一些不可逆转的后果出现。

女人应重视月经的异常表现

女性的月经上应月相，下应海潮，月有阴晴圆缺，海水有潮起潮落，天癸便是身体里的潮汐，肾阴充足时，每个月五脏六腑都要配合天癸的到来，一齐用气血将“血海”注满，满则溢下，便有了月经。

月经是女性的生命之河，定时给子宫以灌溉和清理，为子宫的健康和女性的美丽扫清障碍。不仅如此，月经还是子宫健康情况的风向标。“经调则无疾，不调则百病丛生”，对于女性来说，月经经期规律，经血颜色、量都正常，代表着子宫健康，但是，如果经期不准，颜色、量都出现异常，则说明子宫很可能遭遇到了细菌的侵袭，需要引起重视。

★ 痛经

对不少女性来说，月经之所以使她们烦恼，原因在于它会引起腹痛。往往从经前一两天起，就有一阵阵的腹痛、腰酸感；较重的连肛门、外阴也牵扯着痛，还有恶心、呕吐、手脚发冷等症状；更重的甚至卧床不起。

调查发现，大约 60% 的女性需要忍受痛经之苦，且有 7%~15% 的女性会有严重的疼痛，甚至无法正常工作。有的生完孩子之后有所缓解，但怎么都摆脱不了痛经的“纠缠”。

应该说，月经既是一种生理现象，按理就不应发生疼痛。行经时有少许不适，本属正常，如若心存恐惧，误以为“来月经一定要痛”，这种不适就会加重。医生认为，一般的不适或稍有疼痛，那不叫痛经；只有下腹痛得厉害，不能正常生活和劳动的，才可归入痛经范畴。

导致痛经的原因

1 直接原因。中医认为，导致痛经的直接原因有两个，一个是不通，一个是不荣，“不通则痛，不荣则痛”。

不通就是气血不通、有血瘀了。

异常表现：气血不通的表现为：来月经之前几天就开始小腹疼痛的人，确定就是血瘀；经血里夹有紫暗的色块，有可能是寒凝或肝郁化火而成的血块。子宫里若有血瘀，要及时划掉，否则每次来月经都会引起痛经，而且长期如此，会造成子宫的继发疾病。

不荣就是子宫不够滋润、荣盛。

异常表现：养过花的人都知道，只要土壤足够肥沃、水分充足，花的叶子就会绿油油的，特别漂亮。如果土壤不肥，水也浇得不够多，花的根不能吸收到足够的养分颐养枝叶，花的叶子就会发枯发暗。人也一样，如果气血充盈、通畅，自然会脸色红润、光彩照人。倘若气血不足，就会面色无华，没有光彩。

不仅如此，身体里的“血海”攒不够血，用来灌溉子宫的经血稀稀拉拉，子宫吸收不到足够的养分，孕育生命的土壤就会不够滋润。为了让子宫的土壤勉强达到滋润的水平，身体就要从其他脏腑、经络中讨要一些血，这样会导致一到经期，身体的代谢就会降低功率运行，从而使女性觉得无精打采、怕冷、关节酸痛。

不通和不荣很好区分：不通的痛感很明显，位置明确，按揉则更痛，不荣则是隐隐的痛，绵绵不断，位置也不固定，几乎是散开在整个小腹，适当按揉能缓解疼痛。很多时候，这两种痛是共同存在的。

痛的方式不一样，采取的应对措施也有所差别。不通则需要多吃活血化瘀的食物、按揉适当穴位以使气血通畅，而不荣则需要补益气血，兼顾温宫散寒。

2 外部诱因。除了上述因素会引起痛经外，经期喜食生冷食物、

不适当运动、便秘、情绪紧张、心情烦躁、肝气不舒等都有可能导导致痛经。当今爱美女性月经病增多还有一个重要原因是：痛经与“冻”有关，经少与“饿”有关，值得注意。

3 疾病因素。当然，子宫发育不良或生殖系统的病变，也是痛经的原因。

如果月经期间，下腹部突然剧痛，有可能是卵巢方面的疾病或子宫肌瘤引起。

有时候痛经是子宫内膜异位症等疾病的征兆。如果一味忍耐，则有可能导致病情加重。

那么，如何判断是正常的痛经还是疾病的先兆呢？方法很简单，虽然每次来月经时都有可能痛经，但是如果最近感觉疼痛加剧或有不一样的感觉，一定不能忽视。

痛经并不可怕，往往一两天就过去了，日后也常能不治而愈。所以，首先要精神上放松，再对症处理，痛经是可以防治或大大缓解的。

TIPS: 食疗妙方让您离痛经远远的

生姜红糖茶

生姜4~5片，红糖适量。锅中加水，放入生姜、红糖，大火烧沸后续煮10分钟即可。红糖有活血化瘀的作用，生姜可以温中补虚，两者搭配，能防寒祛瘀，使子宫中的瘀血顺利排出。



益母草鸡蛋汤

鸡蛋2个，干益母草30克，玄胡20克。三者一起放入砂锅，加入3碗水煮至鸡蛋熟，将鸡蛋捞出去壳后再放入砂锅中煮5分钟。去药渣，吃鸡蛋喝汤。月经来潮前3天开始喝，每天1次，连服7天。鸡蛋具有滋阴养血的作用；益母草是活血化瘀、缓解痛经的良药；玄胡具有行气活血、散瘀止痛的功效。三者搭配，可起到行气活血、散瘀止痛的作用。



八珍汤

党参6克，白术10克，茯苓9克，炙甘草6克，熟地20克，当归20克，川芎10克，白芍10克，红枣2~3个，生姜5克。将所有材料放入砂锅中，加3碗水煎至1碗。去药渣，服药汁。月经开始前一天开始服用，每天1次，连服7天。八珍汤是补气益血的佳品，对气血两虚所致的面色苍白、头昏眼花、痛经、月经不调等有效。



★ 月经失调

月经失调，就是所谓的月经不调，是最常见的妇科病之一，通常表现为月经周期或出血量出现异常，或经血出现血块，经前期或经期腹痛及全身症状等。月经失调包含很多内容，诸如月经提前或延后、经血不足或过多、痛经、经期胁痛和乳胀等。

月经失调，大多是由于五脏的功能失调引起的。在月经产生的过程中，心主血，肺主气，脾统血，肝藏血，肾藏精，五脏功能协同配合，维系着血的生化、调节、统摄和疏泄。所以脏腑健全，气血充沛，冲任调畅，月经才能正常来潮。若肝、脾、肾三脏，冲任二脉功能失调，以及外受风、寒、湿邪等均可致月经失调。

情志失调，或身体过于疲劳，或饮食不规律与不节制等也会导致月经失调。此外，一些不良的习惯也会影响月经，如压力过大、精神抑郁、情绪不稳定、吃减肥药、过度节食、贪吃寒凉食物、吸烟酗酒、穿露脐装等。

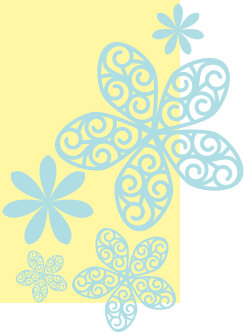
很多女性以为月经失调是女性的通病，只要平时稍加注意，应该没什么大问题。然而，月经失调并没有我们想象得那么简单。月经周期正常是健康的象征，月经周期的各种状态也是女性健康的晴雨表，任何微小的变化都有可能是身体某个环节出现问题的征兆。

月经失调的异常表现

凡月经周期或经量出现异常者，均称月经失调。月经周期提前1周以上者，称“月经先期”或称“经期超前”，月经周期错后1周以上者，称“月经后期”或“经期错后”；月经周期或先或后，未按期来潮者，称“月经先后无定期”或称“经水先后无定期”；月经量明显增多或经行时间延长者，称“月经过多”；月经量明显减少或经行时间缩短者，称“月经过少”。

若月经偶见异常，且无明显症状者，一般不属于月经失调。

月经失调种类	病因	异常表现与辨识方法	
月 经 先 期 或 (和) 月 经 过 多	常由血热，热扰冲任，或气虚不能统摄血液，或肾虚冲任不固所致。属于血热者，又应区分实热、虚热	阳盛血热型月经 不调	症见月经先期，月经量多，色鲜红或紫红，伴有面赤，烦躁易怒，口渴
		阴虚血热型月经 不调	症见月经先期，月经量不多，甚至减少，色鲜红质稠，伴有面潮红，手足心热，盗汗，心烦失眠，口干
		气虚不摄型月经 不调	症见月经先期，月经量多色淡，质清稀，伴有心悸气短，神疲乏力，面色苍白，食欲缺乏
		肾虚不固型月经 不调	症见月经先期，月经量或多或少，色暗淡，质稀薄，伴有腰脊酸痛，腿脚无力
月 经 后 期 或 (和) 月 经 过 少	常由久病失血或产后耗伤精血，或脾虚营血虚少；或先天不足、多产房劳耗伤肾精，肾虚冲任未充；或月经过食生冷或感受寒冷，血为寒凝；精神抑郁，情志不畅，气滞血瘀等引起	血虚型月经不 调	症见月经后期，量少色淡，质清稀，伴有眩晕，失眠，心悸，面色苍白，神疲乏力
		肾虚型月经不 调	症见月经初潮较迟，经期延后，量少，色正常或暗淡，质薄，伴有腰酸背痛
		血寒型月经不 调	症见月经后期，量少色暗、有块，或色淡质稀，伴有小腹冷痛，喜温喜按，得热则减，或畏寒肢冷，小便清长，大便稀薄
		气郁型月经不 调	症见月经后期，量少色暗、有块，排出不畅，伴有少腹胀痛，乳胀胁痛，精神抑郁



女性的美源于健康，也源于生活。因此，女性要注重生活中的小细节，养成良好的生活习惯。当出现月经失调的情况时，一定要及时就医，不要让月经失调成为子宫的祸害，要把许多疾病扼杀在萌芽状态，给自己一个健康的身体。

★ 非自然闭经

在青春期之前、孕期内、哺乳期内以及到一定年龄绝经后不来月经，都是一种自然闭经，属于正常的生理现象。

另一种闭经是病理上的，属于非正常闭经，是指卵巢、子宫等生殖器官没有达到衰老的程度而出现月经连续 2~3 个月不来的情况。非正常闭经又可分为原发性闭经和继发性闭经。原发性闭经指的是少女年过 18 岁尚未来月经，继发性闭经是指既往月经正常，现在已经停经 3 个月以上。

引起非自然闭经的原因

引起非自然闭经的原因有很多，主要有：

1 生殖器畸形，如子宫颈、阴道、处女膜等闭锁，经血不能外流。

2 闭经常由于卵巢功能失调而致，月经受卵巢影响，当卵巢出现问题时，也有可能导致闭经。如卵巢功能早衰、卵巢肿瘤、多卵巢综合征等都可导致闭经。

3 部分闭经是由于子宫的因素导致的：子宫发育不良；子宫内膜受损，如放射治疗或刮宫之后；子宫内膜严重感染，如结核、产后宫腔粘连；神经反射

性刺激，如哺乳时间过长可使子宫内膜过度萎缩。

4 多次人工流产、刮宫造成宫腔粘连，会引起闭经。

5 消耗性疾病如肿瘤、严重贫血、营养不良也会引起闭经。

6 盲目减肥，如过度运动及节食等，会导致体内雌激素减少，子宫内膜细胞生长缓慢，经量减少，甚至闭经。另外，节食减肥会让人体缺乏营养，以致不能维持自身新陈代谢的需求时，子宫月经、孕育生命的功能就会自动关闭，以减少身体新陈代谢对营养的需求。

7 内分泌系统如甲状腺、肾上腺功能紊乱也会引起闭经。

8 运动过度、情绪紧张、忧虑、或有精神病、内分泌失调、作息不规律，以及环境改变、地区迁移、寒冷刺激等因素也可能引起闭经。

非自然闭经的异常表现

非自然闭经除不来月经以外，有的人还常有腰酸背疼、腹疼或腹胀，有时还有头昏、失眠、全身无力等不适症状。

闭经的异常表现也因病因不同而不同。

异常表现与辨识

血瘀经闭	平素月经正常，骤然停经，数月不行，少腹刺痛，或有流产手术史，手术创伤胞脉阻滞
肝郁血滞经闭	月经周期由先后不定，渐至闭经或骤然停经，心烦易怒，胸胁乳房胀闷
痰湿经闭	痰湿交凝，阻滞经脉，月经由后期渐至经闭，伴有白带黏稠，呕恶多痰，胸脘满闷，形体肥胖

出现闭经，意味着身体向您发出求救信号了，有可能是生理上的疾病，也有可能是精神上的需求，千万要重视，而且要及时就医，找出原因，对症治疗。

白带能反映女人子宫的健康程度

质地透明、清长的白带就像一条清溪，潺潺流淌在子宫的内壁里，细细地滋养着子宫里的土壤，让子宫里的环境如田园般清新。但是，白带有时候也挺“调皮”的，因为它是子宫的分泌物，如果子宫不健康，出现了炎症或其他病变，白带的颜色、气味、量等都有可能发生变化。可以说，白带是衡量子宫健康的标准之一，我们可以通过观察白带来了解子宫是否健康。

★ 蛋清样或白色水样白带

【正常的白带】

白带受雌激素左右，一般在两次月经中间雌激素的分泌达到高峰，过多的雌激素刺激子宫颈腺体分泌更多的黏液，所以这时的白带量多、透明，像蛋清样具有黏性并能拉成丝状，外阴部有湿润感。如果你出现了蛋清样白带，不要慌张，这是正常的生理性白带，但也说明了此时处于排卵期，正在备孕的夫妻要利用好这个机会，如没有孕育打算，则要做好避孕措施。

【异常表现】

有的女性平常白带多，但颜色、气味都正常，就没当一回事儿，到后来，白带白白的，还变得像水一样，更糟糕的是蹲下的时候隐约能闻到一股腥味。这是白色水样白带。这种白带不仅使内裤容易潮湿，气味让人尴尬，而且有可能是阴道炎、宫颈炎、盆腔炎的征兆。这类女性要尽快到医院检查，确诊后再对症用药，帮助子宫恢复健康。

★ 乳白色豆腐渣样白带

【异常表现】

乳白色豆腐渣样白带，就是排出的白带像豆腐渣的样子，呈乳白色，而且是块状的。通常伴有外阴奇痒难忍，即使是公共场合也忍不住揉擦外阴以减轻痒感。这是典型的霉菌性阴道炎。

一旦发现自己的白带出现豆腐渣样，要及早就医，取白带化验，并在医生的指导下积极配合治疗。且由于霉菌性阴道炎可通过性生活传播，治疗宜夫妻同治。

★ 黄色或黄绿色稀薄脓性白带

【异常表现】

白带颜色发黄，质黏，可能是宫颈糜烂、慢性宫颈炎等轻度感染的前期征兆。

出现黄色脓性白带，且有特殊味道，可能是阴道感染了细菌。多由淋球菌、结核菌、梅毒素旋体等引起的阴道化脓性感染，少数为宫颈炎症引起。另外，如果阴道中存有异物，也会引起阴道的化脓性感染，出现黄色白带。

若白带发黄，且呈脓性水样，可能是恶性肿瘤、子宫癌、输卵管癌的早期预警。

白带浮现黄色或黄绿色淡薄泡沫状脓性，有腥臭味，并且伴有外阴、阴道瘙痒难忍，则患滴虫性阴道炎的可能性很大。

当发现自己的白带出现异样时，一定要及时就医，早治疗，早康复。

★ 血性白带

血性白带，就是白带中混有血液，但白带质地从总体上呈黏液性或脓性。引起血性白带的病因有很多：

1 排卵期出现血性白带，且只是少量的咖啡色分泌物，一般持续半天或2~3天，则有可能是排卵期出血。

2 月经周期正常，经量增多，月经之后出现白带带血，有可能是子宫肌瘤、功能性子宫出血。

3 月期出现不规则的血性白带，可能是功能性子宫出血，也可能是子宫内膜癌的早期征兆。

4 如果血性白带一直困扰着您，那就可能是生殖器官恶性肿瘤，如宫颈癌、子宫内膜癌等盯上你了。

5 怀孕后月经停止，但出现血性白带，可能是流产、宫外

孕、葡萄胎等引起的；更年期绝经后还出现血性白带，则可能为恶性肿瘤。

6 性生活后出现血性白带，可能为宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈癌。

7 月经来潮前及月经结束后出现血性白带，一般为卵巢功能异常，或者是子宫内膜异位症。

8 在无避孕措施的性生活后，女性服用紧急避孕药也可能导致血性白带。紧急避孕药含有大量激素，可能影响月经周期，长期使用还会导致月经紊乱、出血淋漓不止等。

★ 血水样白带

血水样白带，即分泌白带的同时伴有阴道出血。血性白带的“血”量较小，通常成血滴、血丝状，而血水样白带中的“血”则多一些，跟月经来潮相似。

一般人工流产手术或自然流产后3~7天左右阴道流血就会停止，但也有个别人出现延长的情况，这种情况则视为血水样白带。出现这种情况的原因有很多，如个人体质虚弱、劳累，手术损伤、宫颈炎症，以及宫内有残留等。流产后宫内有残留，若不及时清理，残留的胎膜组织很有可能变成绒毛膜上皮癌。因此，流产后若出现血水样白带，要及时复诊。

出现血水样白带，还有可能是晚期宫颈癌、阴道癌、黏膜下肌瘤、输卵管癌的征兆。

★ 哪些子宫疾病会有白带异常

白带的颜色和性质反映了子宫、卵巢、阴道等生殖器官的健康情况。正常的白带是乳白色或透明的，量少、无味。若白带出现变化，很可能是生殖器官功能发生变化或出现病变的先兆。

那么，哪些子宫疾病会导致白带异常呢？

盆腔炎 盆腔炎可导致白带增多，颜色发黄，质稀，同时伴有腹痛的症状。

宫颈糜烂 宫颈糜烂是最常见的子宫疾病之一，女性若患有宫颈糜烂，白带一般呈黄色，浓且黏，多数没有异味。

子宫内膜异位症 在上文中，我已经提到，子宫内膜异位症是导致血性白带的重要原因之一。

宫颈癌 患有宫颈癌的女性，早期白带有可能是血性白带，到晚期时多呈血水样白带。

滴虫性阴道炎 滴虫性阴道炎最明显的症状就是黄色或黄绿色脓性白带，同时带有腥臭味。

霉菌性阴道炎 霉菌性阴道炎是导致白带异常的原因之一，患有霉菌性阴道炎的女性，其白带多数呈乳白色豆腐渣样，并伴有异味。

当然，还有其他子宫疾病可导致白带异常。当女性朋友发现自己的白带出现异常时，不要盲目使用化学制剂清洗，一定要及时就医，在医生的指导下用药。

不正常的阴道流血是子宫的求救信号

女性的阴道责任重大，担负性福、生育的重任，然而，阴道本身也很脆弱，非常容易受到细菌的侵袭。此外，阴道还肩负着为女性传达子宫健康信号的任务，当子宫健康无炎症时，阴道也温润如玉，但若子宫出现了问题，阴道就会以它独有的方式告诉女性，要小心，你的子宫需要帮助！这个独有的方式就是不正常的阴道流血。因为阴道流血不正常，所以才需要引起重视。

★ 哪些子宫疾病会引起阴道流血

正常情况下，女性一个月来一次月经。而在非月经期间的阴道出血，则称为不正常阴道出血。引起不正常阴道出血的因素有很多，如情绪不稳定、生活不规律、子宫疾病等。那么，哪些子宫疾病会以阴道出血的方式提醒您？

子宫病症	异常表现
宫颈糜烂	轻度、中度宫颈糜烂较少有阴道出血，但当宫颈糜烂发展为重度时，性生活后可见出血，轻者多见于白带血丝，重者则出血较多且伴疼痛症状
宫颈息肉	宫颈息肉极小时无明显症状，但当息肉较大时，可引起白带增多、血性白带或接触性出血。在性生活或大用力后，也可发生少量出血，与早期宫颈癌相似
宫颈癌	接触性出血是宫颈癌的早期症状，往往在性生活后或阴道检查时出血。阴道流血极不规则，一般先少后多，时多时少，但也有个别患者初次接触性出血即为大量，常由小动脉破裂所致
子宫内膜癌	异常阴道出血，合并感染时可有恶臭脓血
卵巢肿瘤	卵巢肿瘤破坏卵巢组织引起性激素分泌异常或肿瘤分泌异常量的性激素均可引起子宫内膜不规则脱落而致异常阴道出血
生殖器炎症	阴道、子宫、输卵管的炎症可引起异常阴道出血，如老年性阴道炎表现为血性白带；子宫内膜炎的主要表现也是不规则阴道出血
子宫肌瘤	常见症状是不规则阴道流血，表现为月经紊乱，周期缩短，经期延长，经量增多等
子宫内膜异位症	子宫内膜异位症常合并子宫肌瘤或子宫腺肌病，卵巢组织如果被破坏或内分泌异常，可引起异常阴道出血

★ 子宫疾病引起的阴道出血和正常月经出血有何不同

不少女性朋友都是等疾病发展到中、晚期时才想要就医。其实，在疾病出现早期信号如阴道出血时，就应有所留意。因为子宫疾病引起的阴道出血和正常的月经出血是有明显不同的。

月经是指伴随卵巢周期性排卵，卵巢分泌雌激素、孕激素的周期性变化所引起的子宫内膜周期性脱落及出血。规律月经的建立是生殖系统功能成熟的主要标志。


正常月经的最初 12 小时出血是来自子宫内
膜功能层的血管破口，由于多种生理因素，此时出血一般量较少，24~36 小时子宫内膜的功能层脱落，子宫内膜基底层血管残端暴露，这时出血较多。36 小时后由于内膜血管残端开始形成血栓，内膜也开始修复，因此出血迅速减少并停止。

正常月经出血具有周期性，间隔为 21~35 天，平均为 28 天，每次月经持续时间称为月经周期。

子宫疾病引起的阴道出血

不同的子宫疾病引起的阴道出血特征各异。

急性宫颈炎	多表现为非月经期间出血、性生活后出血，妇科检查时触碰到宫颈即可引起明显的出血
慢性宫颈炎	表现为白带中带有少量血丝或性生活后出血
宫颈癌	早期宫颈癌表现与慢性宫颈炎有类似之处，但当宫颈癌进入晚期时常表现较多的不规则阴道流血。也就是说宫颈癌晚期的出血没有一定的周期性。如果年轻女性患有宫颈癌，在宫颈癌早期，最明显的表现就是月经期出血量增多
子宫内膜癌	疾病早期与慢性宫颈炎及早期宫颈癌有相似之处，年轻女性也可表现为月经增多，经期延长或月经紊乱，而进入老年期的女性则表现为绝经后再次出现阴道流血
子宫肌瘤	阴道流血多数与月经有密切关系，如月经量较多、月经周期缩短等
子宫内膜异位症	月经量增多、经期延长或经前点滴出血等



★ 接触性阴道出血是正常的生理现象吗

接触性阴道出血，是指性生活或妇科检查等有物理接触时引起的阴道流血或白带带血现象。因为接触性阴道出血的量一般不多，常为鲜红色，有的仅有少许血丝，所以经常被忽略。

其实，性生活后出血或者妇科检查后出血，有可能是阴道炎、宫颈糜烂、宫颈癌、宫颈息肉、子宫内膜异位症等疾病引起。因此，当出现接触性阴道出血时，应及时就医。

初次性生活可导致女性处女膜撕裂、损伤等，也有可能導致外伤性的接触性出血。这种情况下，出血量一般较少，都会自行停止，不需要进行专门的治疗。

还有一种情况，粗暴的性行为可导致女性阴道黏膜撕裂、损伤，从而导致出血。若出现这种情况，要及时就医，进行阴道修补、止血、消炎等治疗。

TIPS：接触性阴道出血 & 排卵期出血

很多人都分辨不出接触性出血和排卵期出血，其实，两者还是有区别的：排卵期出血量少，有的仅为咖啡色分泌物，一般半天或2~3天可自行停止；接触性出血多是在性生活后或妇科检查后出现的阴道流血或白带带血。

下腹疼痛、坠胀，不要一味地忍

也许是因为经受过痛经的洗礼，不少女性的忍耐力都比较强，甚至有的人意志变得十分坚强，能忍受常人不能忍受的痛。这种超凡的忍耐力对生活、事业的助益是不可估量的。但是，这也不是好事，忍耐力太强，身体上的变化就会被忽略，例如，下腹疼痛、坠胀很可能是子宫病变的征兆，倘若一味隐忍，很可能耽误最佳的诊疗时机，抱憾终身。

★ 哪些子宫疾病会有下腹疼痛、坠胀表现

常见的子宫疾病都有可能引起下腹疼痛及坠胀，这是因为整个子宫受内生殖器的神经支配，这些神经包括骶前神经丛，大部分在宫颈旁形成骨盆神经丛，分布于宫体、宫颈、膀胱上部等，当子宫出现病变时，就会刺激这些神经而引发疼痛及坠胀感。

急性宫颈炎、慢性宫颈炎、子宫内膜炎等局部炎症可刺激内生殖器的神经丛而引起下腹疼痛，还可伴发阴道内疼痛。还会因局部充血引起肠道功能紊乱，从而加重下腹疼痛及下腹坠胀感，同时还可出现腰骶部疼痛及坠胀感。

对于宫颈癌、子宫恶性肿瘤的患者，由于癌细胞、肿瘤细胞的扩散，会直接侵犯其内生殖器的神经丛，她们会感到明显的下腹痛及腰骶痛。

★ 周期性的下腹痛是什么原因

周期性下腹痛，即下腹痛像月经一样有规律可循，且与月经关系匪浅。

周期性下腹痛分两种：

一种是月经期慢性下腹痛，表现为每次月经来潮前后或者是月经期间，下腹疼痛明显，月经结束后疼痛缓解甚至消失。

出现月经期慢性下腹痛，多与子宫腺肌病、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、宫颈管狭窄或盆腔炎有关，也可能是因为子宫内膜前列腺素浓度增高而引起的。

还有一种是月经间期下腹痛，表现为两次月经之间下腹痛，多数在两次月经的中间日期（排卵期前后）发生，疼痛多位于下腹一侧，常持续3~4天，可伴有阴道少量流血，通常是因为排卵导致的，也称为排卵期疼痛。

★ 不同年龄期女性下腹痛的原因一样吗

不同年龄阶段的女性，生理发育情况有所差异，同样，下腹痛的原因也各异。



青春期之前：因为生殖器官尚未发育，因此女性基本上不会出现因为妇科疾病引起的慢性下腹痛。

青春期时：女性的生殖器官逐渐发育完善，此时出现的急性下腹痛多数是原发性痛经、卵巢肿瘤扭转或卵巢囊肿破裂感染等导致的。青春时期也可能出现慢性下腹痛，这通常为女性生殖道发育异常所致，主要跟处女膜闭锁及阴道横膈导致月经经血不能顺利排出有关。

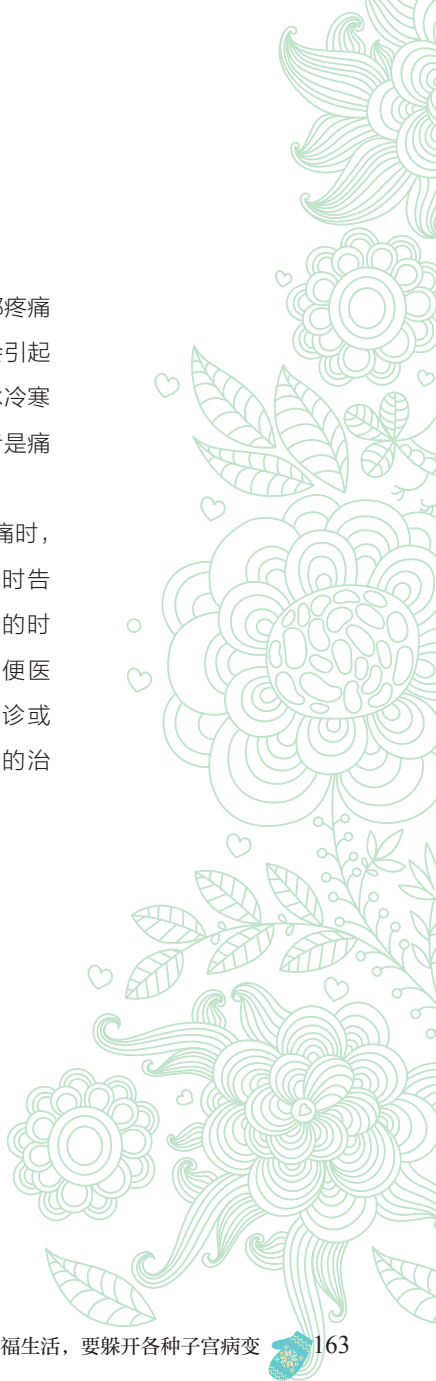
育龄阶段，即性成熟期：此时期出现的下腹痛可能是痛经、异位妊娠、急性盆腔炎、卵巢肿瘤破裂及感染或病理妊娠。如果是慢性下腹痛，多为子宫内膜异位症、子宫炎症及盆腔内炎性粘连。

围绝经期，即更年期：这个阶段的女性，如果被急性下腹痛困扰，可能是卵巢肿瘤破裂及感染。如果是慢性下腹痛，则可能为盆腔内炎性粘连，或晚期恶性肿瘤导致。

★ 当有下腹不适时请就诊

除上述疾病原因引起的下腹部疼痛外，还有很不良的生活习惯也会引起下腹部不适，如肚子受凉了、吃冰冷寒凉的食物，或者是受到撞击，或者是痛经等。

当发现下腹部不适或出现疼痛时，千万不要忍着，要及时就医，同时告知医生不适的部位、性质、持续的时间以及有无其他伴随症状等，以便医生全面了解您的身体，以减少误诊或漏诊的风险，这样才有利于疾病的治疗和康复。





贫血也可能是子宫疾病引起的

蹲得太久，猛地站起来会头晕，有人问：“你是不是贫血了？”脸色苍白，全身无力，你会自言自语道：“我是不是贫血了？”可见贫血于我们而言并不是个陌生的词汇，也不是陌生的病症，但总有人张冠李戴，事事想得到贫血，却并未真正了解贫血。

那么，到底什么是贫血？贫血是指血液中红血球数量太少，血红素不足。引起贫血的原因有很多，如营养不良导致的缺铁性贫血、球蛋白缺陷所导致的溶血性贫血、失血过多引起的失血性贫血等。

★ 女人贫血会有哪些表现

在这本书里，我一直强调一个观点，那就是“女人以血为本”。口唇红润、面色光彩照人，这都需要血的滋养。女性一旦贫血，不仅身体健康受到影响，美丽也会大打折扣。

贫血会影响人体内各器官的生理功能，女性如果贫血，常常表现出精神不振、容易疲劳、头晕眼花、心悸等症状。

贫血的女性不仅脸色会变得苍白或暗淡枯黄，没有光泽，唇色、指甲等的颜色也会变得淡白，显得整个人没有血色。

贫血还会影响人的睡眠，导致睡眠质量不高，甚至失眠。

另外，贫血的女性在来月经期间月经的颜色比正常情况偏淡并且量少，而且经常手足发麻而且冰冷，尤其是在冬天，特别怕冷。

★ 子宫疾病也会导致贫血

正常人体每天都会通过骨髓制造一定量的血液，同时人体也会有一定的血细胞因为衰老等因素被破坏，但总体来说，产生与破坏的血细胞量基本达到平衡，所以不会出现贫血。但是，当人体失血超过人体造血量时，就会出现贫血。人体在慢性失血时，身体会自动调节，加速造血行动，但如果不及时补充造血原料，则会影响造血量而导致贫血。

不同的子宫疾病多数都可引起不同程度的阴道流血，或使月经量增多、月经经期延长、月经周期缩短，从而使人体处于慢性失血状态。如果人体的出血量超过人体的造血量，人体就会出现贫血。这也就是子宫疾病有可能导致贫血的原因。



超过一年不孕应尽快就医

子宫是人类孕育生命的地方，它实现价值最直接的方式就是孕育生命。孕育生命的过程让孕妈妈倍感幸福，而新生命的诞生也会给家庭带来无限快乐。但是，不少夫妻一直翘首企盼，却总是等不到新生命的消息，愿望屡屡落空。

女性受孕是有一定规律的。研究显示：一名 24 岁女性在保持正常性生活的前提下，1 个月内怀孕概率为 25%，5 个月内提高到 40%，8 个月内为 75%，而 1 年后怀孕概率达到 90%，2 年后孕率达 94.6%，但到第 3 年，孕率仅提高 1.9%。一般来说，备孕女性若 1 年内仍没有怀孕，就应当就医了，极可能患有不孕症。

★ 找到不孕病因，及早治疗

孕育生命的基本条件是：男女双方的精子、卵子正常，性生活后，精子和卵子在女性生殖道内相遇结合成为受精卵，并在子宫里顺利着床。这些条件缺一不可，否则无法孕育生命。此时，一定要尽早找出不孕的原因，及早治疗。

从女性方面来说，引起不孕的原因主要有以下几种：

1 排卵障碍。不排卵、排卵稀发，或排卵功能障碍都会影响受孕能力。

2 输卵管因素。输卵管阻塞、不通畅及功能障碍等。子宫内膜异位症可引起输卵管阻塞、不通畅及功能障碍。

3 黄体功能不全。由于黄体发育不良或过早退化，孕酮分泌不足，或子宫内膜对孕酮反应性降低而引起的分泌期子宫内膜发育迟缓或停滞，或基质和腺体发育不同步而影响受精卵着床而导致不孕。

4 宫颈及免疫因素。由于宫颈黏液过少、过稠，使排卵期宫颈黏液条件不利于精子穿透进入宫腔，是不孕症的一个重要原因。

5 子宫内膜异位症。重度子宫内膜异位症者常有盆腔结构改变，形成盆腔粘连，输卵管、卵巢粘连牵扯，影响输卵管吸卵、输卵的功能，卵巢巧克力囊肿则会影响排卵；轻度子宫内膜异位症患者造成不孕可能与盆腔内环境（如细胞及体液免疫改变、内分泌功能改变）有关。

6 其他因素。生殖道畸形或功能异常造成正常生殖的困难或失败。

治疗不孕需要一个过程，因此要及早就医，早发现早治疗，这样才能实现孕育新生命的愿望。



发现子宫疾病应尽快就医

女性的身体很娇嫩，宛若一潭湖水，一不小心就会受到污染。子宫也是如此，若不注意，很可能感染细菌，患上子宫疾病。子宫疾病不仅伤害到女性的身体健康，还给女性带来沉重的心理压力，对女性的日常生活、学习工作都产生极大的影响。因此，女性一定要关爱自己，定期检查，对子宫疾病做到防患于未然。如果感染了子宫疾病，也不要慌张，及早就医，以避免病情恶化。

想要孩子，先把宫颈炎治好

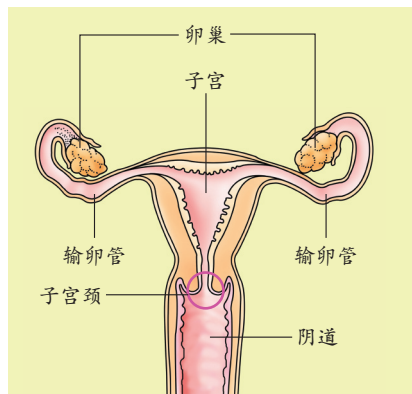
身为女性，由于特殊的生理结构，常常受到各类妇科疾病的侵袭。在所有妇科疾病中，宫颈疾病患者的比例高达70%以上。而在有性生活的女性中，超过50%的女性患有不同程度的宫颈疾病。

大多数女性患上宫颈炎后，症状不明显，有的女性在单位组织的体检中，查出患有宫颈糜烂，这让病人一脸茫然，“怎么我自己平时一点感觉都没有呢，平时也就是白带稍微多一些啊？”

女性的子宫颈上几乎没有痛觉神经分布，所以即使宫颈有了问题，一般的女性也感觉不到，或者痛感微乎其微。

此外，不孕的女性还要警惕，很多不孕是由宫颈疾病引起的，女性急性宫颈炎症状往往不易发觉，易被忽视而直接演变成慢性宫颈炎。宫颈炎会导致宫颈黏液黏稠，使得精子难以通过；炎症分泌物还可消耗精子的能量，细菌还会使精子丧失活力，从而造成不孕。

女性想要孩子，首先要把宫颈炎治好，只有炎症治好了，身体其他方面没有问题，才有可能要孩子。女人呀，年轻的时候老想着工作，结婚了就老想着家人，什么时候才能关爱自己！



★ 宫颈炎分急性和慢性两种

正常情况下，宫颈具有防御功能，是阻止病原菌进入生殖道的重要防线，但宫颈容易受到分娩、性生活接触及宫腔操作等损伤而发生感染，引起炎症。从病程上看，宫颈炎分为急性宫颈炎和慢性宫颈炎。

急性宫颈炎：为病原体感染宫颈引起的急性炎症，主要见于感染性流产、产褥期感染、不洁性活动、宫颈损伤或阴道异物，致病原体进入而发生感染。

慢性宫颈炎：慢性宫颈炎因病理变化不同，可分为子宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺囊肿及宫颈黏膜炎。慢性宫颈炎多数是由急性宫颈炎转变而来，这是因为急性宫颈炎治疗不彻底，病原体隐藏于宫颈黏膜，从而形成慢性炎症。长期慢性机械性刺激也是慢性宫颈炎的重要诱因之一，如性生活过于频繁、习惯性流产、分娩及人工流产手术等使宫颈损伤，导致细菌侵袭而形成炎症。

慢性宫颈炎主要表现为白带增多、呈黏稠的黏液或脓性黏液，外阴瘙痒或灼热感，伴有腰部及下腹部坠痛，有的还伴有经间期出血、性生活后出血等症状，有的伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

★ 宫颈糜烂，慢性宫颈炎的下一站

宫颈糜烂是女性最常见的生殖器官炎症，调查发现，宫颈糜烂的发病率高达40%~60%。

宫颈糜烂可以说是慢性宫颈炎的下一站。实际上是慢性宫颈炎的一种表现形式，当宫颈外口表皮脱落，被宫颈口另外一种上皮组织所代替后，由于覆盖面的新生上皮很薄，甚至能看到上方的血管和红色的组织，看上去就像糜烂，所以才称之为宫颈糜烂。

宫颈糜烂的病因及症状

宫颈糜烂的发生是由于分娩、流产、产褥期感染或手术操作、机械刺激，病原体侵入而引起感染导致的。要引起女性重视的是，如果不注意性生活卫生，把病菌带入阴道，则会感染宫颈；对已患宫颈糜烂的妇女则会加重其宫颈炎症，有可能使糜烂面扩大，严重时还会出现性交出血。

患宫颈糜烂后，会导致白带增多、黏稠，偶尔也可能出现脓性、血性白带，伴有腰酸、腹痛及下腹部重坠感，性生活时偶尔会出血或有血丝，异味的出现也是极有可能的。

走出对宫颈糜烂的错误认识

有的女性对宫颈糜烂感到很陌生，也有的女性一听到这个词就感觉害怕，甚至有的女性对宫颈糜烂有着错误的认识，认为患上宫颈糜烂就很难怀孕等。下面，我就针对常见的认识误区来一次分析答疑。

错误认识 1

宫颈糜烂就是宫颈炎。宫颈糜烂并不是宫颈炎，而是慢性宫颈炎最常见的一种病理改变。慢性宫颈炎的病理改变，除了宫颈糜烂外，还表现为宫颈息肉、宫颈黏膜炎、宫颈腺囊肿、宫颈肥大等。

错误认识 2

宫颈糜烂就是宫颈出现化脓腐烂。很多女性之所以对宫颈糜烂感到恐惧，很大程度上因为被“糜烂”这两个字吓坏了。其实，宫颈糜烂并非真正的糜烂。阴道镜下观察糜烂面，实际上是完整的柱状上皮，因柱状上皮为单层，其下的间质呈红色，故肉眼观察为红色糜烂样。

错误认识 3

性生活一定会造成宫颈糜烂。的确，宫颈糜烂与性生活密切相关。正常、卫生的性生活一般不会给女性带来危害。

因为精液中含有杀菌物质，对阴道可起到消毒作用，同时女性的阴道也有很强的自洁自净能力，可抵御外来病菌的侵袭。因此，只要男女双方在性生活前注意清洁卫生，一般不会造成女性生殖器炎症。

但是，如果性生活不注意清洁卫生，病菌入侵阴道就有了可乘之机，再加上女性宫颈腺体分枝复杂，子宫颈管内膜皱壁多，感染不易彻底清除，这就增加了患宫颈糜烂的可能。另外，多个性伴、经期性生活、性生活刺激强度大等，都是导致宫颈糜烂不可忽视的因素。

错误认识 4

没有性生活就不会患宫颈糜烂。关于宫颈糜烂的成因，一般认为婚后机械性刺激或损伤，如分娩、人工流产或性生活过于频繁，可造成不同程度的宫颈

鳞状上皮破坏，宫颈局部抵抗力降低，易引起宫颈炎症。但是临床发现，没有性生活的女性，仍然存在宫颈糜烂，有时甚至是重度糜烂。由此可见，性生活并非是导致宫颈糜烂的罪魁祸首。

错误认识 5

得宫颈糜烂后不能怀孕。宫颈糜烂患者常常伴有炎症，而炎症细胞会吞噬精子，同时还能导致宫颈黏液性状的改变，从而妨碍精子穿透宫颈黏液到达子宫腔。精子无法顺利到达宫腔和卵子相遇，受孕也就无法实现。但更多年轻女性的宫颈糜烂只是宫颈上皮细胞类型的改变，并不伴有炎症感染，因此也就不会导致不孕。

一般情况下，如果宫颈糜烂不伴有炎症，轻度宫颈糜烂患者可尝试怀孕。如果伴有白带过多或白带发黄，已经引起不适，可适当用药物进行治疗，待症状改善后再尝试怀孕。



宫颈糜烂，先要排查宫颈癌

在治疗宫颈糜烂前，首先应排除目前有无宫颈癌的可能，因为早期的宫颈癌与宫颈糜烂外观十分相似，需要做宫颈涂片来了解有无宫颈恶性疾病的存在。同时，还需请妇科医生排除患者有无阴道、宫颈的炎症，特别是合并性传播疾病，以免造成炎症的加重或影响宫颈创面的愈合。

深度宫颈糜烂必须引起高度重视

根据糜烂的面积大小，宫颈糜烂可分为：

轻度宫颈糜烂，指糜烂面小于整个宫颈面积的 $1/3$ ；

中度宫颈糜烂，指糜烂面占整个子宫颈面积的 $1/3 \sim 2/3$ ；

深度宫颈糜烂，指糜烂面占整个子宫颈面积的 $2/3$ 以上。

宫颈糜烂在轻度、中度时表现不是特别明显，很容易被人忽略，通常是发展到深度糜烂时才通过白带得知自己身体不适，然后去医院诊治时检查出深度宫颈糜烂。深度宫颈糜烂主要表现为白带增多、

黏稠、内有血丝，同时还可见接触性出血和阴道不规则出血。深度宫颈糜烂对女性的危害较大。

1 继发感染而引起其他子宫疾病。宫颈长期受到炎症的刺激，会引起多种妇科炎症，如子宫内膜炎、慢性盆腔炎等。如果炎症上行，还会引起泌尿系统疾病，出现尿痛、尿频或排尿困难等刺激症状，严重影响女性工作和学习。

2 影响受孕。深度宫颈糜烂的患者阴道分泌物增多、黏稠，还有大量白细胞，这些可能影响到精子的活动力，使精子到达子宫的过程变得更加艰难。即使女性可以受孕，由于宫颈对子宫的保护作用降低，孕程中发生流产的机率也会增大。



★ 易被忽视的宫颈息肉

宫颈息肉是慢性宫颈炎的一种表现。宫颈息肉与宫颈糜烂有关，在宫颈长期慢性炎症的刺激下，宫颈黏膜会出现增生，而子宫有一种天然的排除异物的能力，使增生的子宫颈黏膜逐渐自基底部向宫颈外口突出形成息肉。

宫颈息肉很容易被忽略。宫颈息肉体积小时，并未表现出任何症状，往往是在检查其他妇科疾病时才被发现。宫颈息肉体积变大时，大部分女性缺乏明显症状，即使有症状大多也轻微，主要是少量点滴出血，呈鲜红色，或在性生活后少量出血，有时被误认为是“回经”。虽然少数人的出血量比较多，但因为跟月经相似，常被误认为是月经失调。

虽然宫颈息肉极少发生恶变，但容易复发，一旦发现患有宫颈息肉就应立即摘除，并送病理检查。由于宫颈息肉容易被忽视，建议女性朋友定期做妇科检查，如果身体出现不适能尽早发现，这样对防止病情恶化有益。

★ 宫颈肥大一般不需要治疗

宫颈肥大是由于长期慢性炎症的刺激，宫颈组织充血、水肿，腺体和间质增生，从而使宫颈呈不同程度肥大及硬度增加。其主要表现为白带增多呈脓性，伴有下腹及腰骶部坠痛，或有尿频、尿急、尿痛等症状。

对于单纯性宫颈肥大一般不需要治疗，但若伴宫颈糜烂或出现白带异常等症状，应一并进行消炎、修复等治疗。伴有症状时，一般轻度可以考虑暂时药物治疗，平时注意局部的卫生和性生活卫生，一般中度以上可以考虑物理治疗。

★ 宫颈腺体囊肿要及时治疗

宫颈腺体囊肿，是慢性宫颈炎的一种病变表现。主要是因为宫颈糜烂愈合过程中，新生的鳞状上皮覆盖宫颈腺管口或深入腺管，使子宫颈腺的腺管口堵塞或腺管变窄甚至阻塞，腺体的分泌物不能顺畅地排出而潴留在腺体内，形成囊肿。

宫颈腺体囊肿若不及时治疗，会使宫颈长期受炎症刺激，从而反复出现充血、水肿的状况，炎性细胞还会出现浸润及结缔组织增生，致使子宫颈肥大。同时，炎症扩散还可引起盆腔炎、附件炎、子宫内膜炎等，严重的甚至导致不孕。此外，在长期炎症刺激下，少数慢性宫颈炎有可能会产生恶变倾向。因此，当发现宫颈腺体囊肿时一定要及时治疗。



★ 积极预防宫颈炎，给健康上个保险

调查发现，90%的妇科疾病患者都曾跟宫颈炎纠缠不清。宫颈炎的发病率如此高，说明宫颈很脆弱，是子宫最易受感染的部位之一，而且致病细菌凌乱如麻，感染途径多种多样，稍不注意，就有可能被宫颈炎缠上。因此，日常生活中，女性有必要采取措施预防宫颈炎，给健康上好保险。

注意经期卫生

月经期间，女性激素水平短时间低落，子宫颈口微微张开，生殖系统的防御能力明显降低，若不注意卫生，很容易给细菌可乘之机，因此女性月经期间一定要注意卫生保健。

性生活讲卫生

性生活过于频繁、月经期间进行性生活、性生活动作过于猛烈、不洁性生活等，都易使宫颈受到损伤或细菌侵扰而引发宫颈炎。因此，女性日常生活中要做到：性生活有规律、有节制，不要过于频繁；月

经期间禁止性生活，人工流产手术、宫腔手术、产后不宜过早进行性生活；每次性生活前后，男女都要养成仔细清洗外生殖器的习惯，同时避免粗暴的性生活。

杜绝性生活混乱

性生活年龄过早或性生活混乱是宫颈炎发病的高危因素，女性要坚决杜绝。

增强免疫力

疾病的滋生与人体免疫力差有很大的关系。人体免疫力增强了，身体防御细菌的能力自然会提高，这就减少了患宫颈炎的机会。

注意个人卫生

宫颈炎的致病细菌随处可见，如指甲缝里的霉菌、洗衣机里的细菌等，都有可能使您患上宫颈炎。因此，女性一定要注意卫生，勤洗澡、勤换衣服尤其是内裤。另外，每天还要用温水清洗阴部，以减少细菌的孳生。

定期做妇科检查

很多妇科疾病，包括宫颈炎在内，在早期症状通常都不太明显，通过定期做妇科检查，可达到早发现、早诊断、早治疗的目的。

宫颈癌，最好的做法是及早预防

宫颈癌是发生在子宫颈部的恶性肿瘤，它是最严重的宫颈病变，是三大妇科恶性肿瘤之一，是女性最常见的一种恶性肿瘤。据调查发现，我国每年约有5万人因为宫颈癌而死亡。可见，宫颈癌赫然成了女性的健康杀手。因此，预防宫颈癌何等重要！

★ 预防宫颈癌是女人一生的功课

宫颈癌不仅严重威胁着女性的身体健康，也影响女性朋友正常的工作和生活。因此，女性一生都要做好预防工作，将宫颈癌阻挡在身体之外，这样才不会给自己的健康和生活带来危害。

那么，宫颈癌的危害有哪些呢？

对子宫造成致命损伤。随着宫颈癌的发展进程，有的时候不得不采取手术治疗，甚至割掉子宫，这对女性来说，无疑是巨大的打击，不仅剥夺了做母亲的

权利，还会给女性带来心理上的阴影。

容易使女性产生抑郁情绪。宫颈癌来临后，女性心理会生出前所未有的压抑感，以致不能正常面对生活、工作，极大地影响了她们的心理健康。

可引起身体多部位病变。宫颈癌可直接导致腰腹酸痛、阴道出血及白带恶臭，这是最直接的表现。此外，复发部位的差异性也导致了细枝末节的千差万别，如下腹部或盆壁会出现肿块，下肢会水肿，患者可出现尿频、尿急、尿痛、血尿等症，同时，咳嗽、胸闷、直肠出血也会如影随形。

严重影响性生活。宫颈癌使女性的子宫受到严重的创伤，即使治愈，也很可能会在进行性生活时受到刺激而引发炎症，如此一来，很容易使女性在心理上抵触性生活。



拥有一个乐观的心态、一种健康的生活方式可以有效地维护我们的生命之树常青。

★ 认清宫颈癌的早期症状

宫颈癌早期一般没有明显症状，与慢性宫颈炎较难区分，因而常被忽视。年轻女性若患有宫颈癌，常因为性生活频繁而出现性生活后阴道流血或妇科检查后阴道流血。如果是老年女性患有宫颈癌，最直接的表现就是绝经后出现不规则阴道流血。随着病情的发展，宫颈癌中晚期时可出现阴道大出血，甚至出现尿频、尿急、肛门坠胀、下肢肿胀、消瘦贫血以及全身衰竭等症状。此外，白带增多也是宫颈癌的常见症状，开始为黏液样白带、淘米水样白带或血性白带，随着病变的进展，白带变浑浊，呈脓血性，同时还伴有特殊的恶臭。

★ 宫颈癌的高发人群

宫颈癌是一个缓慢的发展过程，从正常宫颈发生炎症到癌前病变，最后到宫颈浸润癌一般需要6~8年，其中一部分低级病变还会逆转或自然消失。早婚早育，有流产史、性病史，拥有多名性伴侣的女性，都是宫颈癌的高发人群。

1 性生活不洁曾感染性病者：性生活频繁、婚前同居、多次离婚和结婚等情形，以及性生活泛滥导致曾经或者现患有性传播疾病的女性，都会使子宫颈癌发病率显著增加。

2 性生活低龄者：低于20岁（尤其是低于16岁）就开始性生活的女性，患宫颈癌的机会增加。

3 过早分娩或者多次分娩者：过早的阴道分娩，与早期开始性生活一样，发育尚不完全成熟的性器官很容易受到各种有害因素的侵扰；多次分娩或者多次人工流产，也有类似的破坏作用，这种破坏经长期累积之后，可能导致宫颈癌。

4 有过宫颈病变或其他妇科疾病者：自身免疫系统的缺陷，会使迁延不愈的妇科疾病也可能成为诱因。

洁身自好、性伴专一、性生活节制和使用避孕套，对防范宫颈癌的发生很有益处。

★ 女人每年都要做一次宫颈癌筛查

很多妇女没有关注宫颈健康的意识，更没做过宫颈癌筛查。作为女性常见恶性肿瘤之一，宫颈癌的预防应成为每个成年女性必修的“医学课”。

宫颈癌是一种可以预防的恶性肿瘤，在所有的恶性肿瘤当中，宫颈癌是通过筛查（普查）获得效果最好的肿瘤之一。通过宫颈癌筛查，可以及时发现宫颈上皮异常细胞，提高了宫颈癌前病变和早期宫颈癌检出率，进而阻止宫颈癌的发生，提高了宫颈癌的治愈率。因此，建议女性朋友最好每年做一次宫颈癌筛查。

不要让子宫肌瘤占据宝宝的“宫殿”

子宫肌瘤是女性生殖系统较常见的良性肿瘤。也许有的女性朋友听到“良性肿瘤”这四个字，就吁了一口气。其实，这种想法是不对的。子宫是宝宝的“宫殿”，怎么能被“瘤”占据呢？

★ 子宫肌瘤对女人的危害不容小觑

子宫肌瘤对于很多女性来说，是一种常见的妇科疾病，发病率也在不断增高，如果不及及时治疗，对身体有一定的伤害，需要引起女性朋友的重视。

子宫肌瘤可产生压迫症状

肌瘤向前或向后生长，可压迫膀胱、尿道或直肠，引起尿频、排尿困难、尿潴留或便秘。当肌瘤向两侧生长，则形成阔韧带肌瘤，压迫输尿管时，可引起输尿管或肾盂积水；如压迫盆腔血管及淋巴管，可引起下肢水肿。

子宫肌瘤有可能导致贫血

子宫肌瘤可导致月经量增多、月经周期缩短等，这就意味着女性的出血量增多，长期如此，易造成女性体内流失的血液过多而造成继发性贫血，甚至引起贫血性心脏病，严重时全身乏力、面色苍白、

气短、心慌等。

子宫肌瘤是女性不孕的原因之一

子宫肌瘤引起的不孕占女性不孕症的1%~2.4%，而子宫肌瘤合并不孕的机率高达27%。不少患者在子宫肌瘤被摘除后又可受孕。另外，肌壁间肌瘤和黏膜下肌瘤常使子宫增大，宫腔弯曲变形，导致流产。

子宫肌瘤可导致并发症

浆膜下肌瘤蒂扭转后易发生肠粘连，可受肠道细菌侵害，发炎的肌瘤与子宫附件粘连，引起化脓性炎症。

子宫肌瘤还可产生癌变

子宫肌瘤如果发生肉瘤变性，瘤体突然发展较快，生长迅速，则肌瘤有恶变的可能。

★ 留心子宫肌瘤的早期信号

人体相当于一个完整的计算机系统，当某个程序或代码出现问题时，身体就会做出相应的调整，用各种痕迹向我们报告问题所在。其实，子宫肌瘤也一样，它会引起一些临床症状，通过观察这些临床症状，我们可以及早发现及早治疗。

子宫出血是子宫肌瘤的主要症状

大多数子宫肌瘤患者可出现月经周期缩短、延长，经期血量增多，以及性生活或妇科检查后出血、绝经后阴道出血等。个别子宫肌瘤患者有可能出现月经量减少的情况。

大多数子宫肌瘤患者会出现下腹部肿块

当浆膜下或壁间肌瘤增大超越盆腔时，可有下腹部包块伴有下坠感。子宫肌瘤一般位于下腹部正中，患者自己触摸时可摸到硬块或有高低不平感。

疼痛也是子宫肌瘤的重要表现

一般子宫肌瘤患者常有下腹疼痛、坠胀及腰背酸痛、痛经等，当浆膜下肌瘤蒂扭转时，可出现急性腹痛肌瘤红色变时，腹痛剧烈且伴发热。

白带异常是子宫肌瘤的早期信号

正常的白带呈蛋清样或白色糊状，无腥臭味，量少，随着月经周期会有轻微变化，但若患有子宫肌瘤，可出现脓血性、血性、水样白带。



★ 远离子宫肌瘤的方法

子宫的健康与女性的健康及生命的完整度息息相关，因此，女性朋友要小心呵护自己的子宫，时刻关爱自己的子宫，让自己远离子宫肌瘤。

合理饮食帮助您预防子宫肌瘤

子宫是激素依赖性肿瘤，它的发生及生长与日常饮食息息相关，适量补碘有助于子宫肌瘤的预防。含碘较多的食物有海带、紫菜、淡菜等海藻以及海产品等。番茄红素在抑制癌细胞增殖方面比一些维生素更有效，而子宫肌瘤患者血清中番茄红素的含量普遍较低。番茄红素主要来源于西红柿、南瓜、柿子、桃、芒果、葡萄、草莓、柑橘等果实。

愉悦的心情是预防疾病的关键

压力过大、过于紧张、情绪抑郁等容易促使雌激素分泌量增多，且作用增强，而子宫肌瘤的发生和生长与雌激素密切相关。因此，女性朋友要注意调节情绪，防止情绪大起大落，尽量做到知足常乐，保持心情愉悦。

采取适当的避孕方式

人工流产次数多会导致子宫肌瘤，因此夫妻双方应积极采取避孕措施，尽量避免或减少人工流产次数。同时，应注意口服避孕药有可能导致内分泌紊乱，提高患子宫肌瘤的风险。

和谐的性生活可减少子宫肌瘤发病率

正常的性刺激可促进神经内分泌正常进行，使人体激素分泌正常。性生活过于频繁或者过少，都容易引起激素水平分泌紊乱，导致盆腔充血，诱发子宫肌瘤。

定期做妇科检查

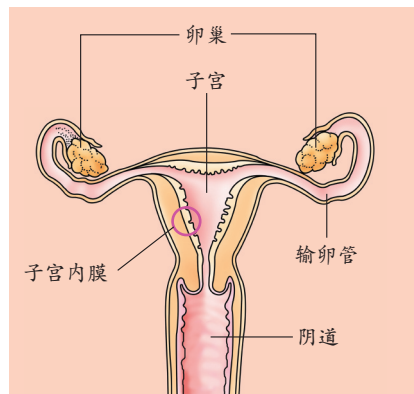
定期做妇科检查，这是本书反复强调的一件事情，因为它的意义实在非同一般。定期进行检查，可以发现身体的异常情况，如月经不规律、月经量过多等情况，及早发现及早治疗，把一些疾病扼杀在萌芽状态。



子宫内膜异位防不胜防，要倍加关注

“边关兵戈横，宫中事变多”，女性的子宫也是个“事变多”的地方，例如子宫内膜很调皮，没有“对位”，而是出现异位的情况，让你被每月如约而来的疼痛折磨得痛不欲生。

子宫是一座宫殿，宫殿里的墙面覆盖着一层膜样组织，这就是子宫内膜。但是，因为某种因素，子宫内膜有时候“跑到”身体的其他地方生长，这就是子宫内膜异位症。



子宫内膜异位症是最复杂的妇科疾病之一，让许多妇产科医生觉得很棘手，因为它很容易导致粘连，还防不胜防，四处流传，治疗之后又很容易复发。因此，女性朋友一定要倍加关注自己的子宫健康，让子宫内膜长对地方。

★ 痛经、不孕是子宫内膜异位的主要症状

在临床上，子宫内膜异位症最明显的症状是痛经和不孕。

痛经

游走的子宫内膜虽然长在身体的其他地方，但它们跟在宫殿内墙壁上的子宫内膜一样，随着体内激素的变化可出现局部的剥落出血，跟月经来潮一样，每月一次。但是，游走的子宫内膜脱落，通常伴有强烈的疼痛，而且是继发性的，可发生在月经前、月经时及月经后。有的痛经疼痛难忍，需卧床休息或服用止痛药物，疼痛常随着月经周期而加重。

不孕

子宫内膜一旦从子宫中“出逃”，在盆腔、腹腔里“安营扎寨”，它过强的“生命力”就会惹出无穷无尽的麻烦，如引起输卵管周围粘连而影响卵细胞捡拾，或者导致管腔堵塞等，甚至剥夺女性做母亲的权利。

除此之外，子宫内膜生长的地方不同，还可出现不同的症状，如内在性子宫内膜异位症常出现月经量增多、经期延长的症状；发生于子宫直肠窝、阴道直肠膈的子宫内膜异位症，使周围组织肿胀而影响性生活；子宫直肠窝及直肠附近子宫内膜异位症可导致大便坠胀；子宫内膜异位至膀胱者，有周期性尿频、尿痛症状等。

★ 为什么子宫内膜要离开子宫

子宫并不是一个密闭的空间，子宫的左右两侧是输卵管，而输卵管是通往腹腔的要道。正常情况下，子宫内膜要在激素的指挥下，每个月脱落一次，并且通过阴道排出体外。但是，有的子宫内膜很有个性，不听指挥，要反其道而行之，一路逆流至输卵管，并通过输卵管到达腹腔、卵巢、直肠等部位，在那里扎根并繁殖。

那么，是什么因素让子宫不听指挥，反其道而行之呢？

1 月经疾病。月经期间腹痛，特别是伴有剧烈腹痛时，由于血中的前列腺素分泌增多，可引起子宫强烈收缩，从而容易使经血与子宫内膜碎片发生逆流，为其游走增加机会。

2 不注重经期卫生。月经期间，子宫比较敏感，如果过分激

动、紧张易怒、劳累过度、剧烈运动以及性生活、不必要的妇科内诊检查等，都有可能增加经血和子宫内膜逆流的机会，而使子宫内膜在身体其他地方生根发芽。

3 多次人工流产手术。多次做人工流产手术会使子宫腔内压力改变，子宫收缩，很难避免子宫内膜碎片和血液通过输卵管进入盆腔、子宫肌壁、腹壁等部位。

4 子宫位置不正。正常子宫位置为前倾前屈，以利于经血流出，如果子宫后倾后屈，尤其程度较重者，容易造成经血流出不畅，积聚子宫腔，使子宫腔内的压力增加，给经血逆流进入腹腔创造了条件。

5 生殖器官异常。先天发育异常如子宫颈闭塞、阴道横膈、处女膜闭锁等都有可能导致经血逆流，进入盆腔。

★ 平日里怎样预防子宫内膜异位

子宫内膜不安分地待在子宫里，而偷偷跑出来，在身体的其他地方落脚，会给女性朋友的健康带来影响。因此，在平日里防止子宫内膜逃离子宫，也是女性的必修课之一。

1 注意经期卫生。避免月经期情绪波动、剧烈运动、过度劳累、月经期性生活等，以免造成经血逆流，形成子宫内膜异位症。另外，月经期间避免做妇科手术和不必要的妇科内诊检查，以免造成经血倒流，诱发子宫内膜异位症。

2 要避免意外怀孕而做人工流产手术。人工流产手术是子宫内膜异位症的一大诱因，因此平时要注意采取正确的避孕措施，避免意外怀孕。

3 及时矫正先天性生殖器官畸形。及时矫正过度后屈子宫及宫颈管狭窄，使经血引流通畅，避免淤积引起倒流，从而达到预防的目的。

子宫内膜癌离你有多远

在伤害女性子宫、威胁女性健康的癌症中，除了乳腺癌、宫颈癌，还有子宫内膜癌。子宫内膜癌是女性生殖道常见的三大恶性肿瘤之一。

子宫内膜癌多见于 50 岁以上女性，平均发病年龄为 59 岁，75% 的患者发生于绝经后。也许有的女性会说，我还年轻，子宫内膜癌离我远着呢。保持良好心态对预防癌症是有利的，但是，并不意味着可以放松警惕。因为稍加不注意，细菌就会侵袭子宫，让癌症离您很近。

★ 更年期女人是子宫内膜癌的高发人群

更年期时，由于月经逐渐消失，不少女性会松一口气，觉得不来月经了，就不用忍受痛经了。也有的人认为月经消失了，意味着子宫和卵巢开始萎缩，生殖系统疾病也就不会缠上我了。

其实，这些想法都是错误的，更年期的女性更要善待和重视子宫，因为有些子宫疾病是在绝经后出现的，如子宫内膜癌。

子宫内膜癌是绝经后女性的一种常见恶性肿瘤，高发年龄一般为 60 岁左右。具体表现就是在围绝经期表现为子宫异常出血，绝经后有异常分泌物、出血、下腹部和腰骶部疼痛。尤其是更年期之前有不育、未孕、绝经晚、多囊卵巢、子宫内膜不典型增生病史的女性，是子宫内膜癌的“高危”人群，需要提高警惕，留意身上的蛛丝马迹，做到及早发现，及时治疗。

TIPS：肥胖者也是子宫内膜癌的“高危”人群

当您的体重连续增加 22 千克或超过正常体重的 40%，就要考虑控制体重的问题了。因为，肥胖也是子宫内膜癌的重要诱因。肥胖是体内不平衡的表现，人体大量的脂肪增加了雌激素的储存，脂肪还利于雄激素芳香化，增加血中雌激素含量，从而导致子宫内膜增生甚至发生癌变。

★ 察觉子宫内膜癌的早期信号

子宫内膜癌在极早期虽然症状不明显，但身体上的一些异常变化有可能是子宫内膜癌的征兆，当身体出现以下状况时要及时就医，做子宫内膜检查。

绝经期前后的不规则阴道出血是子宫内膜癌的最明显症状。绝经后的女性若患子宫内膜癌，多表现为持续或间断性阴道出血，出血量为少量至中等量，一般很少有大量出血，也无接触性出血。当子宫内膜癌发展至晚期时，血中可杂有烂肉样组织。

子宫内膜癌初期可能仅有少量血性白带，但发展到后期，可发生感染、坏死，故而有大量恶臭的脓血样液体排出。

由于癌肿及出血与排液的淤积，可刺激子宫不规则收缩而引发阵发性疼痛。在早期，疼痛可能不太明显，这就需要女性朋友留心观察自己的身体了。



★ 子宫内膜癌，预后护理很关键

当确诊子宫内膜癌后，患者首先要保持心情舒畅，树立战胜疾病的信心。通常，确诊为癌症后，不仅患者心理负担重，家人也可能会笼罩在悲伤的氛围中，其实这对治疗疾病没有任何好处，只会增加患者对疾病的恐惧，造成患者情绪上的抑郁，使其茶饭不思、彻夜难眠。

1 子宫内膜癌的病程发展相对缓慢，是女性恶性肿瘤预后较好的一种，患者如能减轻顾虑，树立信心，积极配合治疗，保持良好的心态，可取得较好的治疗效果。当然，家人的鼓励支持和关心爱护也能帮助患者树立信心。要知道，信心和开心是疾病康复的重要条件。

2 术后，患者要注意合理饮食，保证大便通畅。为预防阴道残端出血、肠粘连，患者应保持大便通畅，多吃高钙、高蛋白、高维生素、易消化且富含膳食纤维的食品，如牛奶、海产品、豆腐、水果、蔬菜等，要少吃辣椒、葱、姜、蒜、花椒、酒等刺激性食物及饮品。

3 术后要定期复诊。因为恶性肿瘤易复发，所以患者手术后要定期复诊。

★ 预防子宫内膜癌有妙招

日常生活中，只要我们养成良好的生活习惯，关爱呵护子宫，保持身体健康，就能有效预防子宫内膜癌。

常喝鲜豆浆，增强免疫力。豆浆被誉为“植物性牛奶”，其所含蛋白质的氨基酸成分比较接近完全蛋白质，属于优质蛋白质。豆浆中还含有丰富的不饱和脂肪酸、黄豆皂苷、异黄酮、卵磷脂、铁、B族维生素等几十种营养素，对增强子宫力有显著功效，可提高人体抵御癌细胞的能力。

常喝绿茶，帮助降低患子宫内膜癌的风险。子宫内膜癌是一种激素依赖性肿瘤，过量的雌激素是其主要诱因。绿茶能通过降低体内的雌激素水平而降低发生子宫内膜癌的风险。另外，绿茶中的茶多酚复合物可增强淋巴细胞增殖，增强人体免疫功能。

适量运动，强健体魄，预防子宫内膜癌。每天步行1个小时以上，或慢跑20分钟，或干2~3个小时的家务活，能使体魄健壮，降低患子宫内膜癌的风险。



子宫肉瘤是一种恶性肿瘤

子宫肉瘤是一种少见的女性生殖器官恶性肿瘤，恶性肿瘤分为“癌”和“肉瘤”两种。

围绕整个子宫腔的子宫壁是由子宫内膜、肌肉、浆膜（外膜）构成。子宫内膜里长的恶性肿瘤就是属于子宫内膜癌，肌肉里长的恶性肿瘤就属于子宫肉瘤。

子宫内膜癌发病的主要原因与女性激素水平过高，以及肥胖、糖尿病、高血压等有关，子宫肉瘤的发病原因现在还不是很清楚。本病发病率低，但发病年龄跨度很大，闭经后 50 岁左右的女性也时有发生。

★ 子宫肉瘤与子宫肌瘤的区别

子宫肉瘤、子宫肌瘤，虽然是一字之差，但两者之间却有着天壤之别。

	子宫肌瘤	子宫肉瘤
性质的差异	女性生殖器中最常见的良性肿瘤	是一种罕见的、恶性程度高的子宫恶性肿瘤，可继发于子宫平滑肌瘤
发病部位	主要是由于子宫平滑肌细胞增生而形成，其中有少量结缔组织纤维仅作为一种支持组织而存在，也叫子宫平滑肌瘤	来源于子宫肌层或基层内结缔组织和子宫内膜间质，根据其组织来源可分为子宫平滑肌瘤、子宫内 膜间质肉瘤、恶性中胚叶混合瘤
好发年龄	一般在 30~50 岁女性中发病率较高	好发于围绝经期女性，多发年龄为 50 岁左右
诱发因素	发病与女性雌激素、孕激素有关，属于激素依赖性肿瘤，会随着激素水平的降低而逐渐萎缩	发病原因目前还没有具体的定论
症状表现	无明显症状，常在妇科检查或手术时被偶然发现，主要症状是月经量增多、月经周期改变、不规则阴道出血，通常没有疼痛症状，但若肌瘤发生病变或带蒂肌瘤发生扭转等可引起急性腹痛，子宫肌瘤可压迫膀胱、输尿管、直肠，导致尿频、排尿障碍、尿潴留等	主要表现为绝经后阴道流血或月经异常、腹部有包块且包块迅速增大，通常患有子宫肉瘤的患者都会出现子宫增大、腹痛，以及阴道分泌物增多，出现浆液性、血性或白色的分泌物，合并感染时还会出现脓性、恶臭白带。晚期患者可有消瘦、贫血、发热、全身衰竭等情况

★ 做好妇科检查，尽早发现疾病

因为子宫肉瘤的早期症状并不明显，而且与子宫肌瘤的症状相似，所以很容易被忽视。女性朋友若发现身体出现以下症状，要及时做妇科检查，诊断是否是子宫肉瘤。

子宫肉瘤一般无特殊症状，可表现为类似子宫肌瘤或子宫内膜息肉的症状。

1 阴道不规则出血为最常见的症状。在绝经前患者表现为月经量多、经期延长、阴道不规则出血等。绝经后患者则表现为阴道出血。

2 因肿瘤生长迅速或压迫邻近脏器而表现为下腹疼痛、下坠等不适感。

3 压迫症状。肿物较大时则压迫膀胱或直肠，出现尿急、尿频、尿潴留、便秘等症状。如压迫盆腔则影响下肢静脉和淋巴回流，出现下肢水肿等症状。

4 子宫恶性中胚叶混合瘤常伴发肥胖、糖尿病、不育等。

5 其他症状。晚期可出现消瘦、全身乏力、贫血、低热等症状。

★ 子宫肉瘤以手术治疗为主

子宫肉瘤的治疗，目前提倡以手术全部切除治疗为主，辅以放疗、化疗及激素治疗的综合治疗。

总的说来，子宫肉瘤的治疗应以彻底手术治疗为主，术前后辅以放疗可提高其疗效，化疗可作为综合治疗措施之一，酌情应用。对晚期或复发肉瘤患者可以进行姑息治疗，以延长寿命。某些复发肉瘤经再次手术或放疗，仍可明显提高生存时间。低度恶性的子宫平滑肌肉瘤放疗无助于改善预后。

★ 积极预防最重要

凡事预则立，不预则废。对于疾病，也是如此，如果不做好预防措施，疾病来袭时我们就会不知所措。那么，如何预防子宫肉瘤呢？

1 子宫肉瘤好发于围绝经期的女性，而且早期发现与诊断较为困难，因此绝经前后的女性最好每半年做一次盆腔检查及其他辅助检查，以期早发现早治疗。

2 任何年龄的妇女，如有阴道异常分泌物或下腹不适，需及时就诊。

3 如果出现盆腔良性病变时，应避免不加选择地采用放射治疗，过多接触放射线，有可能导致肉瘤的发生。

认识子宫肥大症

不少人听说过子宫发育不全，但对子宫肥大症却知之甚少。子宫肥大症指子宫均匀增大，肌层厚度超过 2.5 厘米以上，伴有不等程度子宫出血的一种疾病。

★ 子宫肥大症的临床表现

子宫肥大症的临床表现主要为来月经时，出血量较多，且持续数天无明显变化，或者是月经期延长，但血量不多。也有的患者表现为月经周期缩短至 20 天。子宫肥大症患者月经期间通常伴有小腹坠痛、腰痛等症状，非月经期间的表现则为白带量多。

★ 子宫肥大症的后果与治疗

子宫肥大症造成的后果主要为月经量增多、经期延长、贫血、继发感染、盆腔痛等。因此，子宫肥大症需要治疗，采取止血、抗感染等对症处理措施。如果流血过多，时间较长，难以止血，必要时需要做子宫切除手术。另外，子宫肥大症可引起腰痛、腹痛等，对正常生活有影响。所以，子宫肥大症患者千万不要掉以轻心。

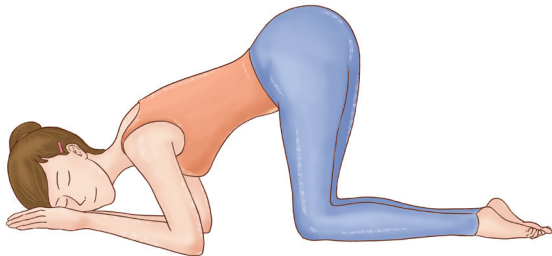
★ 怎样预防子宫肥大症

子宫肥大症的发病原因是多方面的，如多产妇女慢性子宫复旧不全、卵巢功能障碍、生殖器官炎症、盆腔瘀血、子宫基层血管硬化等。有些子宫肥大症因疾病而起，预防起来比较难，但有的是可以预防的。例如，做好计划生育，预防产后感染，产后子宫收缩不良者及时给予子宫收缩药物；注意产后适当俯卧或膝胸卧位及产后运动，以防子宫后倒，减少盆腔瘀血；积极治疗卵巢功能失调，避免雌激素的持续刺激等。

产后俯卧



产后膝胸卧位



子宫脱垂是怎么回事

子宫肩负着月经、孕育生命的重任，它是女性一生的亲密伙伴。正常情况下，它是“藏”在小腹里面的，一旦受到伤害，很可能用“离家出走”的方式——子宫脱垂来告诉您，请对它多一些关爱和呵护。

子宫脱垂是子宫从正常位置沿阴道下降，子宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出于阴道口外。

单纯的子宫脱垂并不会像心脑血管

疾病及肿瘤那样危及生命，但如果长期不进行治疗，很可能使病情加重，从而影响正常生活。例如，子宫脱垂导致的尿失禁可造成局部的湿疹、感染、褥疮等，而且尿失禁的异味，会使人尴尬，从而影响到社交和患者的心理健康；脱出的子宫由于长期摩擦、暴露，可使宫颈肥大、上皮角化、干燥、溃疡或继发感染。

因此，子宫脱垂，女性一定要重视。

★ 注意子宫脱垂的症状

本章在很多地方都在强调一个观点——早发现、早治疗，如果能及早发现子宫脱垂，及早治疗，能避免很多严重的后果。那么，如何才能发现子宫脱垂呢？子宫脱垂一般都会出现一些症状，当发现这些症状时一定要及时就医。

下坠感及腰骶痛。大部分患者最早症状为腰骶部疼痛或下坠不适感，久站、走路与劳动时加剧，平卧时症状可减轻或

消失。这是由于子宫下垂牵拉其周围的支持组织，以及继发的盆腔瘀血所造成的。

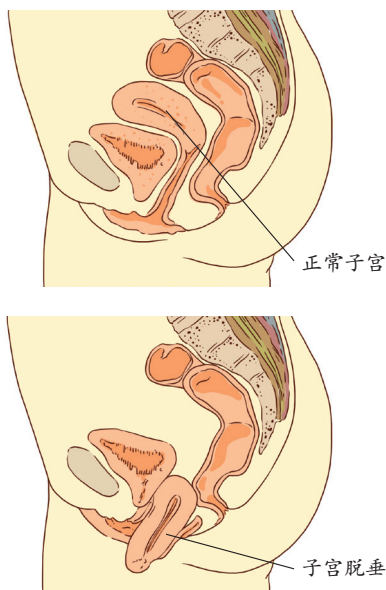
阴道肿物脱出。Ⅱ度以上患者在劳动后、站立、蹲位或咳嗽时自觉有肿物自阴道脱出，平卧休息时能自行回缩。Ⅲ度子宫脱垂时脱出物休息时也不能自行回缩，需用手还纳。

阴道分泌物异常。子宫脱垂后，白带增多，有时呈黄脓样或血水状。

泌尿系症状。当咳嗽、打喷嚏、大笑甚至走路时，小便会不自觉流出；受尿液的经常刺激，外阴可继发感染，变得红、肿、痛、痒，解尿不畅，而且尿频、尿急、尿痛，有的人需要翘起臀部，用力挤才能解出小便。

便秘、腹胀。当子宫Ⅱ度以上脱垂时，阴道后壁亦可膨出，直肠随之膨出，呈S状弯曲，大便则不能顺利通过，造成便秘、排便困难，有时弯曲过度还可造成排气困难、腹胀等。

另外，子宫脱垂有时可引起盆腔血液循环障碍、盆腔充血等症状。



★ 子宫脱垂时平时应注意什么

1 当发现自己患有子宫脱垂时，不要紧张，要保持心情舒畅，劳逸结合，增强体质，以提高人体免疫力，这样能有效预防继发感染。

2 保持大便通畅，及时治疗咳嗽、便秘等病。

3 适当休息，减轻体力劳动，综合治疗，持之以恒。

4 轻度子宫脱垂患者，应减少性交次数，中、重度子宫脱垂患者，要禁止同房，直至病愈。
Ⅲ 度子宫脱垂患者，单纯药物治

疗，效果不理想，应考虑手术治疗。

5 另外，子宫脱垂患者在饮食上要注意加强营养，多吃高蛋白、高热量食物，如鸡汤、羊汤、鸡蛋羹、红糖水、米粥等。为避免大便干结，排便时减少腹压，饮食中应多进水分，多吃蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物，非糖尿病患者还可补充一些蜂蜜帮助通便。长期患有子宫脱垂的患者，常因摩擦造成局部损伤，故应忌食辛辣刺激之品，如葱、蒜、辣椒、醇酒等，以免诱发局部感染。



鸡蛋羹



米粥



红糖水

★ 预防子宫脱垂的方法

对于所有疾病来说，都是预防强于治疗，子宫脱垂也是如此。

产褥期：分娩时，过早屏气用力、急产、滞产等都有可能使子宫韧带、子宫旁组织和骨盆底肌肉与筋膜过度伸展或撕裂，若产后恢复不良，将影响子宫支持，成为日后子宫脱垂的主要因素。因此，新妈妈要保证产后的营养和休息，避免重体力劳动和长时间的蹲、站势劳动；加强妊娠、产褥期的卫生保健，严禁在产褥期性交；产后要及时复查，若发现问题要及时纠正。

哺乳期：哺乳期不宜过长，一般不超过2年，以免子宫及周围支持组织萎缩。

更年期：更年期后，由于组织器官开始衰老，肌张力失去弹性，从而引发子宫下垂，所以更年期女性应当特别注意锻炼身体，增强体质，防止早衰，同时注意加强营养。

更年期女性可常做提肛运动，帮助预防子宫脱垂。提肛肌运动的具体方法：患者取自然体位（坐、卧、立均可），用力使盆腔底肌肉紧缩，像忍大便或小便动作那样，继而放松，如此一紧一松的动作，每日2次，每次15分钟。

功能失调性子宫出血大多是内分泌出了问题

许多女性朋友对功能失调性子宫出血知之甚少，有的还以为是月经失调，所以不够重视。其实，长期功能失调性子宫出血对身体的影响不小，需要引起关注。现在，就让我们一起来了解一下功能失调性子宫出血的相关知识。

★ 什么是功能失调性子宫出血

功能失调性子宫出血是指在无妊娠，无生殖系统肿瘤、炎症、外伤，或无全身性出血疾病等情况下，而出现的月经周期或量的不正常所致的出血，它是由于性激素分泌功能的失调引起的。当分泌功能经过调整复原时，出血停止，月经周期即可恢复正常。

功能失调性子宫出血通常有如右症状：

不规则子宫出血	多发生于青春期和更年期女性，其出血特点是月经周期紊乱，经期延长，血量增多，流血时间、出血量及间隔时间都不规律，往往在短时间的闭经后，发生子宫出血
月经周期缩短	流血时间和流血量可能正常，但月经周期缩短，一般少于 21 天，可以发生于各种年龄的女性
月经过多	一是经血量多，尤其第 2-3 天更多，伴有血块，1 次月经失血总量达 500-600 毫升，周期正常；二是经期延长，需 10-20 日经血方可干净，经量不一定多
月经间期出血	两次月经中间出现子宫出血，流血量少，常不被注意，多发生于月经周期的 12-16 天，持续 1-2 小时至 1-2 天，很少达到月经量。常被认为是月经过频
绝经期后子宫出血	闭经 1 年以后，又发生子宫出血，出血量少，点滴而行，但由于绝经期后子宫恶性肿瘤发病率高，故应到医院排除恶性肿瘤的可能性

★ 功能失调性子宫出血的治疗方案

当发生功能失调性子宫出血时，一般应根据患者的年龄、功血类型、内膜病理、生育要求等制订治疗方案，包括祛除病因、迅速止血、调整月经、恢复功能及避免复发等方面。

出现功能失调性子宫出血的原因，主要是下丘脑-垂体-卵巢轴的功能紊乱，特别是无排卵型功血的患者由于无孕激素的分泌，造成子宫内膜不能呈分泌期改变，子宫无法通过正常收缩闭合螺旋小动脉而导致出血不止。因此，如果能够让内膜完全脱落或修复，即可达到止血目的。通常采取药物疗法（如增加雌激素）或刮宫手术使子宫内膜快速脱落，达到止血目的，然后再调理月经，使月经规律。

在止血的同时，通常会合并使用抗感染药物。长期功能失调性子宫出血的女性可引起贫血，导致抵抗力低下，易致感染；另外，流血容易导致生殖道逆行感染。所以平时做好抗感染工作非常必要。

对于已经完成生育要求、严重月经过多，且药物治疗无效的女性，多采用子宫切除术。

★ 如何预防功能失调性子宫出血

1 保持身体健康是避免发生功能失调性子宫出血的关键，因此，不论哪个年龄阶段的女性都要预防全身疾病的发生，注意劳逸结合，锻炼身体，增强体质，提高身体抵御能力。

2 平时要注意调整情绪，避免精神抑郁、易怒、焦躁、激动等不良情绪，要知道好心情是预防和治疗疾病的“良药”。

3 月经期间要注意个人卫生，勤换卫生巾和内裤，每天坚持用温水清洗外阴，以预防感染。同时还要注意适量运动，剧烈运动会造成出血量增多。

4 青春期少女随着身体发育的需要，能量消耗很大，需要增加营养，多补充蛋白质、微量元素锌、铁及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E等，这不仅是身体发育的需要，也是卵巢发育的需要，对促进卵巢发育，预防青春期功能性子宫出血的发生有重要作用。

5 各种酒类以及含乙醇的饮料均有活血作用，饮食后会扩张血管，加快血行，导致子宫出血量增加，因此女性不宜饮酒，尤其是在月经期间，以免导致经血量增加。月经期间也应忌食辣椒、胡椒、蒜、葱、姜、蒜苗、韭菜、花椒等食物，以免刺激子宫充血，加重出血。



无论面临什么险境， 都别轻易放弃子宫

我一直认为，医疗科技的发展对人类健康来说是一大福音。但是，当医生这么多年，却让我开始迷茫起来。的确，医疗科技的发展能帮助人类解决很多困难，但也因为如此，很多女性遭遇到子宫疾病的痛苦之后，动不动就要求医生切除子宫，认为这样可以一了百了。虽然并不是病人要求什么，医生就会做什么，医生会根据疾病需要及病人健康条件等制订合理的治疗方案，但这种对子宫轻易弃之的态度让我很是痛心。

子宫是女性的特征，是美丽的源泉，是孕育生命的土壤，对女性的健康和生命完整度有着极为重要的意义，不论什么条件下，都不能轻易放弃您的子宫。

子宫切除后的危害

子宫切除会给女性带来许多伤害，不仅有身体方面的，还有精神方面的。如果因为疾病需要而进行子宫切除手术，那么，一定要在手术前认真了解子宫切除后的危害，做好没有子宫的准备。

★ 更年期提前

子宫切除不仅破坏了绝经前子宫与卵巢间的内分泌动态平衡，而且可使卵巢功能发生衰退的现象。由于卵巢血运供应相当部分来自子宫动脉的上行支，虽然对

绝经前女性的子宫切除术尽量保留卵巢组织，但由于临近血管的结扎，仍会影响到卵巢的血运，从而降低卵巢的功能，使血清雌激素水平骤然下降，缺乏逐渐适应的过程，故使更年期症状明显提前，皮肤变得粗糙、黯淡无光等。

研究发现，切除子宫的女性要比正常的同龄女性卵巢衰竭早4年，也就是说子宫被切除的越早，卵巢衰竭出现的时间就会越早，而且出现重度更年期症状的患者会增加34%。

★ 性欲下降

很多女性会在子宫切除后经历不同程度的性功能降低，主要表现为：性欲缺乏、性生活次数减少、性高潮困难等。

在进行性生活的过程中，因为男性生殖器对女性阴道、宫颈口的刺激，会使子宫收缩，让女性体验性快感。子宫切除后，女性就无法体会到这一快感了。

另外，子宫切除后会加快卵巢衰老，而卵巢衰老意味着雌激素缺乏，可出现乳



房萎缩、阴道干涩及性欲下降等，会对性生活造成一定影响。

★ 身材改变

子宫切除时，子宫韧带也难以幸免，而子宫韧带是固定骨盆的重要物质之一。因此，切除子宫后容易发现骨盆内骨骼和器官的非正常移动，变宽，从而影响到臀部、背部下端及骨骼的结构，因此影响到身材。

★ 增加骨质疏松风险

子宫切除加速了卵巢衰老，或子宫切除的同时进行了卵巢切除，都会影响人体的雌激素水平。雌激素可提高钙在肠道的吸收，而子宫切除后，人体对钙的吸收变少，易发骨质疏松。

★ 泌尿系统症状增加

女性泌尿系统与生殖系统具有同源性，同为雌激素依赖性器官。切除子宫后雌激素水平下降，可使尿道周围弹力组织变薄，出现尿失禁，尿道黏膜萎缩，抵抗力下降，易诱发尿路感染，出现尿频、尿急、尿痛等一系列尿路刺激症状。

★ 被疼痛缠身

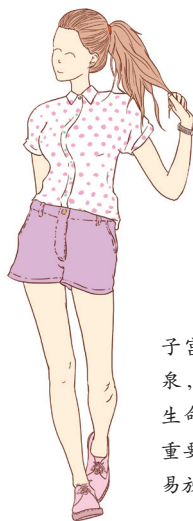
有的女性认为，切除子宫之后就再也不用遭受痛经之罪了。其实，子宫切除后，许多女性的神经路径产生了一种永久的剧烈疼痛，疼痛感从腰部经臀部向膝盖往下扩散，让女性坐立不安，行走时也摆脱不了疼痛。另外，子宫切除有可能使骨盆神经受损，使女性感觉阴道像周期性电击一样难受。

★ 精神抑郁

子宫及卵巢的内分泌调节与中枢神经系统形成一个反馈系统。切除子宫后，这种反馈环节被破坏，特别是雌激素水平下降时会干扰中枢神经递质的正常分泌和代谢，可引起不同程度的焦虑抑郁症状，出现情绪低落、心情焦虑、缺乏兴趣、失眠多梦、记忆力减退等表现，从而降低妇女的生活质量。

★ 心理上的阴影

子宫切除后，很多女性会觉得自己是“假女人”、“空女人”、“半个女人”，心理的焦虑、烦躁、情绪失控随之而来，影响家庭的和谐、安宁。



子宫是女性美丽的源泉，对女性的健康和生命完整度有着极为重要的意义，不要轻易放弃您的子宫。

什么时候必须切除子宫

当一些妇科疾病或某些严重的大出血危及您的生命，经过保守治疗又无效，切除子宫是唯一可行的治疗方法时，才能切除子宫。

TIPS：子宫切除后的护理很关键

子宫切除手术需要划开腹部，若不注意细心护理，很容易造成伤口感染。子宫切除手术后护理要点如下：

1 手术后6周需要到医院复查，以了解伤口愈合情况；次全子宫切除手术者，手术后要定期做宫颈防癌刮片检查，以防宫颈癌、残端癌的发生。

2 子宫切除手术后3个月内禁止性生活，以利于伤口恢复。建议到医院检查，根据伤口的恢复情况决定是否恢复性生活。

3 子宫切除手术后3~5年，卵巢功能也会受到影响，患者可出现潮热多汗、脾气烦躁、激动易怒、阴道干涩等更年期症状，这时需要到医院检查，必要时使用激素疗法。

4 注意饮食营养，适量运动，以增强人体抗病能力，也利于术后身体康复和性生活和谐。

★ 什么时候必须切除子宫

怀孕后的大出血	有时因为前置胎盘、胎盘早期脱离、子宫收缩无力、子宫破裂等，造成产后血崩，此时在紧急状况下，为了避免持续的出血，需要子宫全切除
子宫恶性肿瘤	以宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌为例，除个别极早期发现的病例外，做手术都要切除子宫。对于宫颈癌和子宫内膜癌的癌前病变，如果患者有生育要求，可根据病情尽可能保留子宫，待生育后再考虑进行子宫切除术
良性肿瘤过大，影响其他生理机能	常见的子宫肌瘤发病率在30%~40%或更高，大多数患者受到的影响不大，不需要服药或手术治疗。但如果子宫肌瘤过大，腹部相当于怀孕2.5~3个月大小，增大的子宫可压迫其他器官并影响其功能，例如向前压迫膀胱造成尿频、尿急、小便次数多的症状，向后压迫直肠造成大便次数多的问题，向两侧压迫输尿管造成不通畅而引起肾积水进而影响肾功能，这时就需要进行子宫切除了
重度子宫脱垂	多见于老年妇女，可切除子宫后再进行修补
无法控制的感染	如盆腔感染，也很可能需要将子宫切除

附录

不同体质，如何养护子宫

气虚体质

【症状表现】

气虚体质的女性元气不足，以疲劳无力、气短、自汗等表现为主要特征，经常出现气喘吁吁的情况。子宫方面的表现为月经周期短且经血量少，严重时还会有子宫不正常出血、经血稀薄、子宫下垂等症状。

【养护要点】

气虚体质女性平时可多吃核桃、花生、燕麦、小米、鸡肉、牛肉、人参、党参、白术、蜂蜜等食物和中药，以起到升提补气、充盈子宫的作用。平时要注意劳逸结合，适当做散步、游泳、慢跑、球类等运动以促进身体气血循环，增强子宫力。

湿热体质

【症状表现】

湿热体质的女性形体偏胖或偏瘦，脸上容易生粉刺，皮肤容易瘙痒，常感到口苦、口臭或嘴里有异味。另外，此体质的女性大便黏滞不爽，小便有发热感，尿色发黄，还有带下色黄的情况。

【养护要点】

湿热体质的女性要多吃具有清理胃肠湿热功效的低脂肪、高纤维、高矿物质的食物，如韭菜、菠菜、黄豆芽、绿豆芽等。

可以做一些瑜伽运动，或者参加太极拳、普拉提斯运动，以舒展筋骨关节，保证肝胆正常疏泄，进而提高子宫的免疫力。

另外，还要谨防久坐不动导致的肥胖，还要制定好规律的排便计划，以防便秘的发生。

阳虚体质

【症状表现】

阳虚分脾阳虚、心阳虚、肾阳虚等。阳虚体质，顾名思义，这种体质的人普遍阳气不足。其主要表现为特别怕冷，手脚冰凉，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟，容易患痰饮、肿胀、泄泻等病。在子宫方面常表现为痛经、月经稀薄且淡红。

【养护要点】

阳虚体质的女性要注意保温，尤其是在冬天要格外注意。经常晒太阳就是很不错的选择，以起到暖宫的效果。阳虚体质者秋冬季要多吃山药、栗子、红枣、糯米等食物，可暖身暖胃、补阳气、温暖子宫。应少吃寒凉性的食物，因为这些食物会消耗人体的阳气，使阳气更加不足，影响身体健康。另外，阳虚体质女性应多参加游泳、球类运动，因为运动可以提升阳气。

阴虚体质

【症状表现】

阴虚体质的女性往往由于“阴虚内热”，灼烧阴液，导致体内的阴液偏少，肌肉得不到阴液的滋养，从而出现形体消瘦、五心烦热（五心是指双手心、双脚心再加上胸口）的典型表现。另外，还有月经周期短、经血鲜红等症状。

【养护要点】

阴虚体质女性喜凉怕热，在夏季要注意避暑，在天气比较干燥的秋冬季节要注意养阴，还要保持居室安静。

阴虚体质的女性性情急躁易怒，很容易上火，所以，在日常养生中应以滋阴降火、生津润燥为饮食原则，可以进食雪梨、百合、枸杞子等。但要避免辣椒、羊肉、狗肉以及熏烤等肥腻燥热之品，以防止子宫受到伤害。

阴虚体质女性还要注意控制情绪，切不可过于急躁，可以通过阅读、下棋等方法来转移情绪，以避免造成身体紊乱，出现子宫病症。

痰湿体质

【症状表现】

痰湿体质的女性多形体肥胖，尤其是腹部肥满松软，而且还有懒散少动、嗜睡、喜欢吃油腻食物等特点。另外，其还有闭经、月经周期延长、经血量少等症状。

【养护要点】

痰湿体质女性要多吃一些具有健脾、利湿、化痰、祛瘀的食物，如山药、海带、虾等，同时还要节制油腻食物与甜食，忌暴饮暴食和狼吞虎咽。

痰湿体质的形成主要是因为脾胃运化功能较弱，因此，女性要经常参加户外活动，调动气血以增强脾胃的运化功能，而且阳光还会使子宫乃至身体机能活跃起来。

另外，在日常起居方面，要注意居住环境应避免潮湿；在居室内，还要注意除湿保干，尤其是在阴雨天；卧具要经常晒太阳，还要经常开窗通风，以保持居室干燥，这样可以维持子宫在内的各器官正常运行。

血虚体质

【症状表现】

血虚体质的女性经常会出现失眠、多梦、面色苍白或萎黄而且唇色淡白的情况，在月经周期还会出现月经异常的情况，如月经周期长、经血量少、痛经、经期头晕等症状。

【养护要点】

血虚主要就是身体内的血量少，因此血虚体质女性的饮食要点就是养血补血，可以多进食红枣、黑木耳、黑豆、桂圆、动物肝脏、阿胶、枸杞子、当归、熟地黄等食物和中药，以保持体内的血液循环顺畅。

运动也可以促进女性子宫和身体的血液循环，因此女性可以进行一些比较平缓的运动，如慢跑、散步等。此外，血虚体质女性要尽量避免费力劳神，保持愉悦的精神，这样可以减少身体血液的流失，确保子宫内有充足的血液补充。

血瘀体质

【症状表现】

血液循环不畅导致的血瘀体质大多表现为肌肤干燥，肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡等，血瘀体质的女性经血中有较多凝结的黑色血块，经常会痛经、闭经。

【养护要点】

血瘀体质女性宜用行气、活血的食物来疏通气血，从而达到“以通为补”的目的。比如，可以多吃一些白萝卜、韭菜、姜、醋、桂皮、黄酒、柚子等具有行气活血功能的食品。同时，血瘀体质者一定要少吃盐和味精，避免血黏度增高，加重血瘀的程度。山茱萸、五味子、乌梅、莲子、芡实等具固涩收敛功效的中药也不适合此体质的女性进补，否则

会加重月经痛经和多血块的情况。

低落的情绪会阻碍气血运行，导致血脉不通，因此女性在日常生活中要积极乐观，避免情绪低落，以保持子宫的气血通畅。在运动方面，女性要注意调动全身各个部位，以排出或消散身体内的离经之血，尽快改变子宫血液循环不畅的情况。

气郁体质

【症状表现】

气郁体质，顾名思义就是长期气机郁滞，性格内向、不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑，还有性情暴躁、容易激动、胸闷不舒等症状。另外，此体质的女性月经周期不稳定，而且还时常出现经前综合征。

【养护要点】

气郁体质女性平时可多吃具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物，如小麦、燕麦、牛奶、山楂等，还要忌食辛辣食物、咖啡、浓茶等刺激品，少食肥甘厚味的食物，以减少对子宫的刺激。

长期压力过大、思虑过度是造成气郁体质的重要原因，因此要学会缓解压力、放松精神。另外，还可以培养阅读、旅游等兴趣，常看看喜剧和有激励意义的电影、电视，听明朗、欢快的音乐，以调节子宫气血正常运行。

